कुण्डलिनी के आधारभूत रहस्य उजागर

कुण्डलिनी रहस्योद्घाटित

प्रेमयोगी वज्र क्या कहता है

प्रेमयोगी वज्र

कुण्डलिनी रहस्योद्घाटित

प्रेमयोगी वज्र क्या कहता है

लेखक- प्रेमयोगी वज्र

2019

पुस्तक परिचय-

यह तंत्र-निर्देशित पुस्तक सवाल-जवाब के रूप में कुंडलिनी और कुंडलिनी योग से संबंधित व्यावहारिक बिंदुओं का एक संग्रह है। यह प्रेमयोगी वज्र द्वारा तब लिखी गई थी, जब उनकी कुंडलिनी चरम सक्रियता पर थी, और चरम स्तर पर उनके अंदर अभिव्यक्त हो रही थी। इसलिए, उन्होंने इस पुस्तक को लिखने के उन दिनों के दौरान अपनी कुंडलिनी की जागृति भी प्राप्त की। कुण्डलिनी-साधकों के लिए यह पुस्तक किसी वरदान से कम नहीं है। साथ में, प्रेमयोगी वज्र जब जिज्ञासु साधकों को कुण्डलिनी योग सिखाता था, तब जो सुझाव वह उन्हें देता था, वे सारे सुझाव भी इस पुस्तक में हैं। इस पुस्तक में प्रेमयोगी वज्र द्वारा जिज्ञासु आध्यात्मिक साधकों को सोशल मीडिया पर दिए गए कुछ प्रसिद्ध उत्तर भी शामिल हैं। प्रेमयोगी वज्र ने इस पुस्तक में सरल और विस्तृत स्पष्टीकरण के साथ अपने ज्ञानोदय (आत्मज्ञान) और कुंडलिनी जागरण के वास्तविक समय के अनुभवों को भी शामिल किया है। इस पुस्तक में विभिन्न योग तकनीकों (योग आसनों) को व्यावहारिक, सरल, दैनिक काज की तरह, अनुभवात्मक और "स्वयं करके देखो" प्रकार से भी समझाया गया है। यह पुस्तक अंगरेजी-अनुवाद में भी "kundalini demystified" नाम से उपलब्ध है।

लेखक परिचय-

प्रेमयोगी वज्र का जन्म वर्ष 1975 में भारत के हिमाचल प्रान्त की वादियों में बसे एक छोटे से गाँव में हुआ था। वह स्वाभाविक रूप से लेखन , दर्शन, आध्यात्मिकता, योग, लोक-व्यवहार, व्यावहारिक विज्ञान और पर्यटन के शौक़ीन हैं। उन्होंने पशुपालन व पशु चिकित्सा के क्षेत्र में भी प्रशंसनीय काम किया है। वह पोलीहाऊस खेती , जैविक खेती, वैज्ञानिक और पानी की बचत युक्त सिंचाई, वर्षाजल संग्रहण, किचन गार्डनिंग, गाय पालन, वर्मीकम्पोस्टिंग, वैबसाईट डिवेलपमेंट, स्वयंप्रकाशन, संगीत (विशेषतः बांसुरी वादन) और गायन के भी शौक़ीन हैं। लगभग इन सभी विषयों पर उन्होंने दस के करीब पुस्तकें भी लिखी हैं , जिनका वर्णन एमाजोन ऑथर सेन्ट्रल, ऑथर पेज, प्रेमयोगी वज्र पर उपलब्ध है। इन पुस्तकों का वर्णन उनकी निजी वैबसाईट demystifyingkundalini.com पर भी उपलब्ध है। वे थोड़े समय के लिए एक वैदिक पुजारी भी रहे थे , जब वे लोगों के घरों में अपने वैदिक पुरोहित दादा जी की सहायता से धार्मिक अनुष्ठान किया करते थे। उन्हें कुछ उन्नत आध्यात्मिक अनुभव (आत्मज्ञान और कुण्डलिनी जागरण) प्राप्त हुए हैं। उनके अनोखे अनुभवों सहित उनकी आत्मकथा विशेष रूप से "शरीरविज्ञान दर्शन - एक आधुनिक कुण्डलिनी तंत्र (एक योगी की प्रेमकथा)" पुस्तक में साझा की गई है। यह पुस्तक उनके जीवन की सबसे प्रमुख और महत्त्वाकांक्षी पुस्तक है। इस पुस्तक में उनके जीवन के सबसे महत्त्वपूर्ण 25 सालों का जीवन दर्शन समाया हुआ है। इस पुस्तक के लिए उन्होंने बहुत मेहनत की है। एमाजोन डॉट इन पर एक गुणवत्तापूर्ण व निष्पक्षतापूर्ण समीक्षा में इस पुस्तक को पांच सितारा, सर्वश्रेष्ठ, सबके द्वारा अवश्य पढ़ी जाने योग्य व अति उत्तम (एक्सेलेंट) पुस्तक के रूप में समीक्षित किया गया है। गूगल प्ले बुक की समीक्षा में भी इस पुस्तक को फाईव स्टार मिले थे, और इस पुस्तक को अच्छा (कूल) व गुणवत्तापूर्ण आंका गया था। प्रेमयोगी वज्र एक रहस्यमयी व्यक्ति है। वह एक बहुरूपिए की तरह है , जिसका अपना कोई निर्धारित रूप नहीं होता। उसका वास्तविक रूप उसके मन में लग रही समाधि के आकार-प्रकार पर निर्भर करता है, बाहर से वह चाहे कैसा भी दिखे। वह आत्मज्ञानी

(एनलाईटनड) भी है, और उसकी कुण्डलिनी भी जागृत हो चुकी है। उसे आत्मज्ञान की अनुभूति प्राकृतिक रूप से / प्रेमयोग से हुई थी, और कुण्डलिनी जागरण की अनुभूति कृत्रिम रूप से / कुण्डलिनी योग से हुई। प्राकृतिक समाधि के समय उसे सांकेतिक व समवाही तंत्रयोग की सहायता मिली, जबकि कृत्रिम समाधि के समय पूर्ण व विषमवाही तंत्रयोग की सहायता उसे उसके अपने प्रयासों के अधिकाँश योगदान से प्राप्त हुई।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया निम्नांकित स्थान पर देखें-

https://demystifyingkundalini.com/

©2019 प्रेमयोगी वज्र। सर्वाधिकार सुरक्षित।

वैधानिक टिप्पणी (लीगल डिस्क्लेमर)-

इस तंत्र-सम्मत पुस्तक को किसी पूर्वनिर्मित साहित्यिक रचना की नक़ल करके नहीं बनाया गया है। फिर भी यदि यह किसी पूर्वनिर्मित रचना से समानता रखती है, तो यह केवल मात्र एक संयोग ही है। इसे किसी भी दूसरी धारणाओं को ठेस पहुंचाने के लिए नहीं बनाया गया है। पाठक इसको पढ़ने से उत्पन्न ऐसी -वैसी परिस्थिति के लिए स्वयं जिम्मेदार होंगे। हम वकील नहीं हैं। यह पुस्तक व इसमें लिखी गई जानकारियाँ केवल शिक्षा के प्रचार के नाते प्रदान की गई हैं, और आपके न्यायिक सलाहकार द्वारा प्रदत्त किसी भी वैधानिक सलाह का स्थान नहीं ले सकतीं। छपाई के समय इस बात का पूरा ध्यान रखा गया है कि इस पुस्तक में दी गई सभी जानकारियाँ सही हों व पाठकों के लिए उपयोगी हों , फिर भी यह बहुत गहरा प्रयास नहीं है। इसलिए इससे किसी प्रकार की हानि होने पर पुस्तक -प्रस्तुतिकर्ता अपनी जिम्मेदारी व जवाबदेही को पूर्णतया अस्वीकार करते हैं। पाठकगण अपनी पसंद , काम व उनके परिणामों के लिए स्वयं जिम्मेदार हैं। उन्हें इससे सम्बंधित किसी प्रकार का संदेह होने पर अपने न्यायिक-सलाहकार से संपर्क करना चाहिए।

यह पुस्तक तंत्र के आदि अवतार, भगवान भोले महादेव को समर्पित है। साथ में, यह पुस्तक तांत्रिक योगी प्रेमयोगी वज्र के गुरु को समर्पित है। वह भगवान भोले महादेव के जीवित अवतार थे। अंत में, यह पुस्तक कुंडलिनी के सभी साधकों को समर्पित है।

क्या ध्यान को साधना के द्वारा प्राप्त कर सकते हैं?

एक पंक्ति उत्तर- प्यार, प्यार और प्यार। प्रेम ही कुंडलिनी-जागृति और ज्ञान सहित सबकुछ है।

साधना के बिना ध्यान-प्राप्ति के लिए , अद्वैत-दृष्टिकोण के साथ बिना रुके भौतिक और मानसिक, दोनों प्रकार से कठोर और निरंतर कड़ी मेहनत का सहारा लेना पड़ता है। वास्तव में कुंडलिनी ध्यान का दूसरा नाम ही तो है।

विस्तार के साथ- कन्फ्यूशियस के अनुसार हर हाथ के लिए काम देना राजा / साम्राज्य का कर्तव्य होना चाहिए। असल में बहुत से लोग अच्छी तरह से काम कर सकते हैं, लेकिन नीति विफलताओं के कारण, उन लोगों के लिए काम उपलब्ध नहीं होता है, इस तरह से इतने सारे जीवन बर्बाद हो जाते हैं। नीतियों को भी पूरी तरह से दोषी नहीं ठहराया जा सकता है। असल में , काम काम है। यह बड़ा या छोटा नहीं हो सकता है। यहां तक कि छोटे काम भी सही व अद्वैतपूर्ण दृष्टिकोण के साथ चमत्कार करते हैं, और दूसरी तरफ, बड़े व्यवसाय अद्वैतमयी रवैये के बिना विफल हो जाते हैं। यहां तक कि भोजन करना, खाना बनाना, घर की सफाई करना, रसोई, बागवानी, श्रमिक-कार्य आदि बहुत सारे छोटे काम ऐसे हैं, जिन्हें करने के लिए नीतिगत निर्णयों की आवश्यकता नहीं होती है, बल्कि केवल मानव इच्छाओं की आवश्यकता होती है।

कन्फ्यूशियस ने यह भी कहा है कि नई जीवन शैली या नए दर्शन को अपनी पुरानी / पितृ परंपरा की मानवीय जीवनशैली / दर्शन के आधार पर बनाया जाना चाहिए। यह मानवजीवन के लिए एक प्रेमपूर्ण समाज के महत्व के बारे में भी प्रकाश डालता है, क्योंकि केवल पूर्वजों के अपने जीवनकाल में, उनके साथ एक प्रेमपूर्ण संबंध ही उन्हें प्रभावी ढंग से याद रखने और उनके निधन के बाद उनके पदचिन्हों पर चलने के लिए मजबूर कर सकता है। यह प्रक्रिया उन निष्ठापूर्ण संततियों में से कम से कम किसी एक के दिमाग में, कम से कम एक मनुष्याकृत-कुंडलिनी जैसी छवि को मजबूत करने में / ध्यायित करने में मदद करती है।

उपर्युक्त अभ्यास के कारण, कुंडलिनी बिना किसी ध्यान की आवश्यकता के बाईपास मार्ग के माध्यम से प्रगतिशील और सहज रूप से परिपक्व हो जाती है।

इसके साथ-साथ, यह आपको आपकी तरफ से किसी भी आमंत्रण के बिना , सहज रूप से सांसारिक आकर्षण और आराम भी लाएगा।

यह कर्मयोग और तंत्र का गहरा रहस्य है। बहुत से लोग सोचते हैं कि कर्मयोग और तंत्र कुंडलिनी-ध्यान से अलग हैं, और कुंडलिनी इन दोनों प्रथाओं के माध्यम से शामिल नहीं है। असल में , वे इस मामले को विस्तार से नहीं जानते हैं। वास्तव में , इन दोनों अद्वैतपूर्ण प्रथाओं को कुंडलिनी के माध्यम से ही शक्ति मिलती है, हालांकि अप्रत्यक्ष / अज्ञात तरीके से। हकीकत में, हर मानवीय और आध्यात्मिक जीवनशैली / अनुष्ठान / संस्कृति / ध्यान तकनीक / धर्म / कला / दर्शन कुंडलिनी के माध्यम से सीधे या अप्रत्यक्ष रूप से काम करता है। इसलिए, कुंडलिनी-ज्वाला को किसी भी तरह से मन में जलाने के लिए हमेशा प्रयास करना चाहिए। सामाजिक रूप से सबसे अच्छा तरीका है , कुंडलिनी को बचपन में बुजुर्गों के प्रति आज्ञाकारिता और ईमानदारी के माध्यम से, वयस्कता में अद्वैतपूर्ण भाव के साथ किए जाने वाले निरंतर व्यवसायों के माध्यम से , और उन्नत आयु में बैठकपूर्ण कुंडलिनीयोग-साधना के माध्यम से बना कर रखा जाए। असल में, कुंडलिनी एक प्राकृतिक प्यार है। इसे शायद ही कभी कृत्रिम बनाया जा सकता है। कुंडलिनी / प्यार का विकास शायद ही कभी अचानक होता है। इसके लिए कई लोगों के लिए पूरे जीवनकाल की एक लंबी अवधि की आवश्यकता होती है, फिर भी उनमें से कई अभी भी उसे जागने में सक्षम नहीं हैं। इसी प्रकार, कुंडलिनी / प्यार की वृद्धि शायद ही कभी गैर-संवादात्मक है। इसके लिए बहुत सारी सांसारिक परस्पर प्रतिक्रियाओं, अनुभवों

और सहचालों (go together) की आवश्यकता होती है; जैसे कि गुरू-शिष्य संबंध, पिता-पुत्र संबंध, दादा-पोते के संबंध, शिक्षक-छात्र संबंध, अंतरवर्ग संबंध, अन्तःवर्ग संबंध, पति-पत्नी संबंध, प्रेम संबंध, सामाजिक संबंध, पारिवारिक संबंध, रिश्तेदारों के साथ संबंध, उपभोक्ता-आपूर्तिकर्ता संबंध, पारस्परिक क्रिसक्रॉस संबंध, एक क्रिसक्रॉस कॉम्प्लेक्स नेट के रूप में सामाजिक सम्बन्ध और इसी प्रकार कई अन्य। संयुक्त परिवार के अंदर सकारात्मक इंटरैक्शन / परस्पर प्रतिक्रया की अधिकतम संख्या का लाभ मिलता है। हालांकि आध्यात्मिक विकास के बाद के चरणों में , समर्पित कुंडलिनी योग अभ्यास के लिए एक व्यक्ति को एकांत की आवश्यकता हो सकती है। जिनके पास अधिकतम सकारात्मक संबंध हैं , उन्हें अपने कुंडलिनी को लॉन्च करने और बढ़ने का अधिकतम मौका मिलता है। यह एक प्यार-पूर्ण, सही ढंग से मुस्कुराहट / व्यवहार करने वाले, सहानुभूतिपूर्ण, सहकारी और सम्मानजनक समाज के महत्व पर प्रकाश डालता है। केवल इस मामले में, कम से कम एक इंसान की मानसिक छवि को मन में चुस्त रूप से फिट / दृढ़ता से संलगित किया जा सकता है, जो कि फिर कुंडलिनी कहलाई जाने लगती है। यह कुंडलिनी का अंतिम demystifying / रहस्योद्घाटन ही है। यह प्राचीन भारतीय प्रणाली का असली सार है , यह प्राचीन भारतीय धर्म की वास्तविक आध्यात्मिकता है। कुंडलिनी (प्रेम के लिए दूसरा नाम) घृणा से भरे समाज के अंदर कैसे विकसित हो सकती है?

प्रेमयोगी वज्र ने कुण्डलिनी को ध्यान-साधना के बिना भी परिपक्व किया है, और इसके साथ-साथ ध्यान-साधना के माध्यम से भी परिपक्व किया है, और यहां तक कि दोनों के मिश्रण के माध्यम से भी , अर्थात प्रेमपूर्ण संबंधों के साथ प्रारंभिक परिपक्वता , और कर्मयोग सहित समर्पित तांत्रिक कुंडलिनी योग के माध्यम से कुण्डलिनी को जागरण के लिए अंतिम धक्का दिया है। ये उपरोक्त बातें मात्र सैद्धांतिक ही नहीं हैं, अपितु उन व्यावहारिक घटनाओं के अलावा कुछ भी नहीं है, जो कि अपने जीवन में प्रेमयोगी वज्र के साथ घटित हुई थीं।

क्या मुझे हिमालय में आध्यात्मिक लाभ के लिए जाना है? इसके बारे में आपकी क्या राय है?

माउंटेन / पर्वत एक सापेक्ष शब्द है। मैदानों के सापेक्ष ही पर्वत है , स्वतंत्र रूप से नहीं। अगर पर्वत ज्ञान के लिए बहुत अनुकूल होता, तब तो सभी पहाड़ लोग प्रबुद्ध हो गए होते। लेकिन ऐसा नहीं है। जन्मजात व स्थायी पर्वत -पुरुष जो आत्मप्रबुद्ध हों, वैसे दुर्लभ दिखाई देते हैं (हालांकि पहाड़ के अधिकांश लोग अपने अच्छे व्यवहार और अहंकार की कमी के कारण ज्ञान के बहुत करीब हैं)। हालांकि, यह संभव हो सकता है कि पहाड़ के लोग शेष दुनिया से अधिक अलग -थलग होने के कारण, बाकी दुनिया के द्वारा विशेष रूप से सुने न जाते हों। अधिकांश मामलों में, केवल उन प्रबुद्ध लोगों को उदाहरण के रूप में उद्धृत किया जाता है , जो ध्यान के लिए मैदानों से पहाड़ों में स्थानांतरित हो जाते हैं।

प्रेमयोगी वज्र भी एक जवान पर्वत-आदमी था, लेकिन जब तक वह उन राजस्थान और पंजाब से मैदानी-लोगों की कंपनी / संगति में गहराई तक नहीं पहुंच गया, तब तक वह आत्मज्ञान की झलक नहीं प्राप्त कर पाया था। वे आप्रवासी लोग अतीत में कुछ या लम्बे समय से रह रहे थे, और वह उनके साथ वरिष्ठ माध्यमिक स्कूली शिक्षा में साथ पढ़ता था।

इसके अलावा, मैदान और पर्वत के जंक्शन / संगम पर जो भूमि-बेल्ट होती है, वह बेल्ट सबसे अधिक शांतिपूर्ण रूप से साधना-ध्यान लगाने के लिए सबसे उपयुक्त रूप में दिखाई देती है। इस तरह की बेल्ट का उदाहरण भारत के हरिद्वार के पास ऋषिकेश है, जहां दुनिया भर के ध्यान-साधक वहां रहने वाले अनुभवी योग मास्टर्स से ध्यान -साधना की कला सीखने के लिए इकट्ठे होते हैं। प्रेमयोगी वज्र को भी अपनी झलकरूपी कुंडलिनीजागृति में समाप्त होने वाले ध्यान के अंतिम वर्ष में इसी तरह के बेल्ट में रहने का मौका मिला था।

कुण्डलिनी जागरण के लिए कैसे और कितना ध्यान करें? कृपया विस्तार से बताएं?

एक घंटे का क्रियाकलाप सुबह व एक घंटे का शाम को आवश्यक है। संध्या समय सर्वोत्तम है , विशेषतः जब दोनों नासिका छिद्र बराबर खुले हुए हों। और दबाव डालने वाले आसन सुबह व अन्य शाम को करें। इस यौगिक क्रियाकलाप से 4 घंटे पहले से कुछ खाया व 1 घंटे पहले से कुछ पीया नहीं होना चाहिए, यदि सर्वोत्तम फल लेना है। पहले लगभग बीस मिनट तक उपयुक्त चक्रों पर कुण्डलिनी का ध्यान करते हुए ये योगासन करें। फिर सिद्धासन में बैठें। सिद्धासन की आदत धीरे-धीरे डालें , नहीं तो घुटने ख़राब हो सकतेहैं। फिर बीस मिनट तक कपालभाति; अनुलोमविलोम(बारी-बारी से, अलग अलग नासिका छिद्रों से, जैसे कि बाएं से लेते रहना व दाएं से छोड़ते रहना, और फिर दोनों से) इसी क्रमानुसार करें। प्राणायाम के समय मूलाधार पर कुंडलिनी का ध्यान करते रहें। फिर अंतिम बीस मिनटों में कुण्डलिनी को सभी चक्रों पर क्रमवार घुमाएं , सहस्रार/मस्तिष्क से शुरु करके। प्रत्येक चक्र पर जालंधर व मूलबंध/उड्डीयान बंध से कुण्डलिनी के ऊपर प्राण केंद्रित करके रखें, एक बार सांस छोड़ कर रोकी हुई स्थिति में और एक बार साँस भर कर रोकी हुई स्थिति में, जितना आसानी से सहा जा सके। ऐसा पूरा कुंडलिनी भ्रमण एक बार बाईं नाक से सांस लेते व दाईं से छोड़ते हुए, फिर एक बार विपरीत क्रम में व अंत में दोनों से। कुंडलिनी के रूप में आप अपने सर्वप्रिय मानसिक चित्र का ध्यान कर सकते हैं जैसे कि गुरु , कोई देवता या प्रियतमा/प्रियतम आदि। साधना का नियम कभी भी न टूटने दें। यदि कभी अत्यधिक/अनिवार्य व्यस्तता हो या कोई अन्य समस्या हो, तो बेशक थोड़े समय के लिए करें, परन्तु पूरा करें।

कुंडलिनी-पुरुष की एक किसान के रूप में कल्पना की जा सकती है , जो चक्र से गुजरते हुए , शरीर के पूरे क्रॉस सेक्शनल (पूर्ण मोटाई / गहराई को समेटे हुए) क्षेत्र को समकेंद्रीय वलयों के रूप में जुताई कर रहा होता है।

आपकी वह योग-साधना अनुसूची क्या थी, जिसके कारण आपकी कुंडलिनी जागृत हुई?

सुबह मैं उन योग पोज़ का अभ्यास करता था, जो पेट पर दबाव नहीं डालते। सबसे पहले, मैं टिड्डी आसन (शलभासन) के पहले संस्करण को लागू करता था, कंधे की चौड़ाई में रखे गए पैर जमीन की तुलना में उच्च स्तर पर पूरी तरह से विस्तारित होते हैं। हथेलियों से जांघों के अंदरूनी हिस्से को दबाया जाता है। प्रत्येक पोज़ को लगभग आधे मिनट से एक मिनट तक बनाए रखा गया था, जो उद्देश्यपूर्ण स्ट्रेचिंग के लिए उचित और वैज्ञानिक समय है। दूसरे आसन में, मैं केवल दाहिने हाथ और बाएं पैर को जमीन से ऊंचा रखने के लिए टिड्डी मुद्रा का दूसरा संस्करण लागू करता था। तीसरे आसन के रूप में, मैं कोबरा पोज (भुजंगासन) का पहला और सबसे आसान संस्करण लागू करता था, जिसमें दोनों हाथों की हथेलियों पर चेहरे को आराम मिलता था , जो कि कोहनी के जोड़ों की सहायता से जमीन पर टिकी होती थीं। कोबरा मुद्रा में, रीढ़ के आधार के पास स्वाधिष्ठान चक्र में दबाव या खिंचाव की अनुभूति होती है। दरअसल, लगभग हर मुद्रा रीढ़ की हड्डी के स्वाधिष्ठान चक्र में एक सनसनी पैदा करती है , जिससे वहां कुंडिनी की कल्पना करना आसान हो जाता है। तीसरे पोज़ के रूप में , टिड्डे पोज़ के तीसरे वेरिएंट को लागू किया जाता है , जिसमें केवल बाएं हाथ और दाहिने पैर को ज़मीन से ऊपर रखा जाता है। चौथे पोज़ के रूप में , मैं शरीर के ऊपरी हिस्से को जितना संभव हो सके, उतना ऊपर उठाने के लिए दोनों बाहों के साथ कोबरा मुद्रा के दूसरे संस्करण को पूरी तरह से सीधे लागू करता था। कूल्हे को ज़मीन पर दबा कर रखा जाता है , और दोनों पैर ज़मीन पर एक साथ जुड़े होते हैं। पांचवे पोज के रूप में , मैंने चौथे और पूर्ण प्रकार के टिड्डे पोज के रूप में दोनों हाथों और दोनों पैरों को जमीन से ऊंचा किया। छठे पोज़ में , मैंने कोबरा पोज़ का तीसरा वेरिएंट लागू किया जो दूसरे वेरिएंट की तरह ही है, लेकिन पैरों को कंधे की चौड़ाई के स्तर पर अलग रखा गया है। सातवें पोज़ में, मैंने कोबरा पोज़ की थकान से छुटकारा पाने के लिए इसी तरह का अन्य आसान पोज़ लगाया। फिर मैंने कोबरा पोज का चौथा संस्करण लागू किया, जो तीसरे के समान है , लेकिन सिर और गर्दन को शरीर के बाईं ओर झुका हुआ रखते हुए केवल स्वाधिष्ठान चक्र को देखें। अगला पोज धनुष की मुद्रा (धनुरासन) का था। 10 वें पोज़ के रूप में, मैंने कोबरा पोज़ का पाँचवाँ वैरिएंट लागू किया जो कि चौथे के समान था, लेकिन शरीर के दाहिने हिस्से से स्वाधिष्ठान चक्र को देखना है। 11 वें पोज में, मैंने

शोल्डर स्टैंड (सर्वांगासन) लगाया। 12 वाँ मुद्रा शव मुद्रा (शवासन) थी। 13 वाँ पोज हलासन था। 14 वें पोज़ के रूप में, मैंने ब्रिज पोज़ (सेतुबंधासन) लगाया। 15 वाँ व अंतिम पोज बोट पोज (नौकासन) का था। यह सब साधारण योग बन गया है। अब, यहाँ प्राणायाम आता है। सिद्धासन (निपुण मुद्रा) लगाया जाता है। सबसे पहले कपालभाति की जाती है। ध्यान दें कि मैंने योग के दौरान हमेशा पेट की श्वास का उपयोग किया, कभी छाती की श्वास का नहीं। पोज़ के दौरान, मैंने अपनी कुंडलिनी की कल्पना पीछे के चैनल के स्वाधिष्ठान चक्र में की। प्राणायाम के दौरान, मैंने कुंडलिनी को मूल चक्र (जननांग और गुदा के आधार के केंद्र में सबसे निचला चक्र) पर केंद्रित किया। कपालभाति में, गहरे पेट से दबाव डालते हुए मजबूत, त्वरित और झटकेदार निःश्वास (बाहर की ओर सांस निकालना) लिया गया था। जहाँ तक हो सके हवा का कोई भी इन्हेलेशन (अन्दर की ओर सांस लेना) नहीं किया गया था। प्रत्येक प्राणायाम के कुछ स्ट्रोक के बाद, मैंने पेट को सहारा देने के लिए और अंदर किसी भी दर्दनाक सनसनी को राहत देने के लिए अपने खाली हाथों को अपने पेट (कमर) के दाएं, बाएँ या दोनों तरफ रख दिया, जिससे सांस को भी बल मिलता है। इसके बाद अनुलोम-विलोम आता है। सबसे पहले, मैंने बाएं नथुने के माध्यम से सांस लेना और दाहिने नथुने के माध्यम से साँस छोड़ना किया। फिर इसके विपरीत किया गया था। अंत में, दोनों नथुने साँस छोड़ने के साथ-साथ साँस लेने, दोनों के लिए उपयोग किए गए थे। अब प्राणायाम के बाद, मैंने कुंडलिनी रोटेशन का अभ्यास किया। सबसे पहले, मैं रूट लॉक (मूलबंध) और फ्लाइंग लॉक (उड्डीयान बंध) लागू करता हूं। मैं दाहिनी नासिका से वायु को बाहर निकालने के बाद सांस रोककर रखता हूं। सांस रोक देने के साथ, मैं बंधों पर ध्यान देने के साथ जड़ चक्र (मूलाधार चक्र) पर कुंडलिनी की कल्पना करता हूं। इसी के साथ कुंडलिनी बंदर की तरह सहस्रार चक्र तक उछल जाती है। मन वहाँ कुंडलिनी पर केंद्रित किया जाता है। जब घुटन दिखाई देती है, तो मैं बाएं नथुने के माध्यम से अन्दर को साँस लेता हूं। मैं फिर वहीं सांस रोक लेता हूं। कुंडलिनी पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। जब मेरा मन बीच में थक जाता है, तब मैं अपना ध्यान शांति से नीचे लाता हूं, लेकिन यह फिर से खुद को बंधों (लौक्स) के ऊपर की ओर के दबाव के साथ ऊपर उठाता है। इसलिए, ध्यान केंद्रित करना बहुत आसान हो जाता है। यह सब फ्रंट चैनल के बारे में है। मैंने कभी आज्ञा चक्र पर ध्यान केंद्रित नहीं किया, लेकिन अब मैं ऐसा करने की कोशिश कर रहा हूं। आज्ञा चक्र भौंहों के केंद्र में होता है। कुंडलिनी को उपरोक्त समान रूप से ऊपर उठाया जा सकता है, लेकिन सहस्रार चक्र तक इसकी ऊर्ध्व गति को रोकने के लिए इसे वहीं रोक दिया जाना चाहिए। ऐसा अवसर इस चक्र पर एक कसना / सनसनी आदि बनाने के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। अब बात आती है अनाहत चक्र की। ध्यान दें कि प्रत्येक चक्र में उपरोक्त प्रकार की एक ही श्वास प्रक्रिया दोहराई जाती है। प्रत्येक चक्र पर ध्यान केंद्रित करने के अंत में, एक ही नथुने के माध्यम से सहज, पूर्ण और तेज सांसों को भरने के माध्यम से थोड़ा आराम किया जाता है। अनाहत चक्र के लिए, ऊपरी और निचले प्राण के बीच कुंडलिनी को संपीड़ित करने के लिए जलंधर बंध लगाया जाता है। मैं भी वहाँ थोड़ी दर्दनाक सनसनी महसूस करता था , क्योंकि मुझे एंकिलॉज़िंग स्पॉन्डिलाइटिस भी था। जैसा कि मैंने पहले भी बताया है, मन को ध्यान की कठिनाई के समय में कुंडलिनी और चक्र दोनों पर केंद्रित करना चाहिए ताकि कुंडलिनी खुद उस चक्र पर बैठ जाए। मणिपुर चक्र में, तीनों बंधों के बल के साथ, पेट नेवल रिंग (नाभि) के स्तर पर बने गड्ढे में कुंडलिनी के साथ डूब जाता है। यह सर्वसामान्य है कि जब ध्यान केंद्रित करने के दौरान मन ऊब जाता है , तो केवल ऊपरी और निचले प्राणों के एक बिंदु (चक्र-स्थित) की ओर केन्द्रित होने की कल्पना करें। चमकती कुंडलिनी खुद वहां पहुंचती है। अब मैं स्वाधिष्ठान चक्र पर जाता हूं। यह जननांग के ऊपर वाले आधार-बिंदु पर है। जब वहां ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाता है, तो मैं जननांग की नोक पर ध्यान केंद्रित करता हूं जहां स्खलन सनसनी भी महसूस होती है। ऐसा करने पर, कुंडलिनी उस स्वाधिष्ठान चक्र पर बैठ जाती है, जिसमें ध्यान के कारण थोड़ा सा संकुचन भी उत्पन्न हो जाता है। अंत में, अब रूट चक्र की बारी आती है। यह बिल्कुल उस बिंदु पर है, जहां पैर की एड़ी ऊपर बताए अनुसार शरीर के निचले हिस्से को छूती है, जिससे वहां एक सुस्त व हल्की चुभन जैसी अनुभूति होती है। कुंडलिनी ऊपरी शरीर के प्राण और पैर की एड़ी के बीच में संपीडित हो जाती है। अब मैं अपनी कुंडलिनी को पिछले चैनल (रीढ़ की हड्डी) के सभी चक्रों के माध्यम से वापिस ऊपर उठाता हूं जो रूट चक्र से शुरू होती है। मैं

स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान केंद्रित करता हूं। इसके लिए, रीढ़ की हड्डी के सबसे निचले हिस्से से थोड़ा ऊपर जाता हूं। वहाँ एक सपाट प्रकार की हड्डी महसूस की जाती है, जिस पर एक संकुचन बिंदु महसूस किया जाता है, जिस पर जब भरी जाती हुई साँस टकराती है, तो यह कुछ हद तक उसके साथ फूलता जैसा है, जिससे वहां हल्की सी संवेदना महसूस होती है। उसके बाद बैक चैनल का नाभि (मणिपुर) चक्र आता है। मुझे वहां सबसे कम कुंडलिनी की अनुभूति होती है। सनसनी केवल तब महसूस होती है जब बंधों के बल के कारण, पेट अंदर डूब जाता है। अनाहत चक्र के लिए, मैंने जलंधर बंध को पसंद नहीं किया क्योंकि इससे वहां सनसनी कम हो जाती है। कभी-कभी, मैं जलंधर बंध भी लगा देता हूं, विशेषकर सांस भरने के बाद, जिससे वहां अच्छी अनुभूति होती है। बैक चैनल के विशुद्धि चक्र के लिए, एक अजीबोगरीब तरीके से सनसनी बिंदु बनाया जाता है। गर्दन के केंद्र में गड्ढा जैसा बनाने के लिए सिर को पीछे की ओर झुकाया जाता है। इससे यहां एक स्ट्रेचिंग टाइप की सनसनी को महसूस किया जाता है। सामने के चैनल के विशुद्धि चक्र में, कंधों सहित पूरे शरीर को जोर से ऊपर उठा कर रखने से सनसनीखेज बिंदु गले में महसूस होता है। उस सनसनी का दबाव भी पिछले चक्र तक पहुँच जाता है, और साथ में कुण्डलिनी भी। अब आता है बैक चैनल का आज्ञा चक्र। यह सामने के चक्र के सीधे पीछे खोपड़ी के पिछले भाग में है। यहाँ पर एक सनसनीखेज बिंदु की कल्पना की जाती है , जिस पर कुंडलिनी बंधों के माध्यम से बढ़ती है। फ्रंट आज्ञा चक्र की संकुचन की सेंसेशन भी वहां की संवेदना को सशक्त करने के लिए पीछे को दबाव डालती है। दरअसल, कुंडलिनी के एक बार वहां बैठने के लिए एक प्रारंभिक संवेदना को चक्र में बनाए जाने की आवश्यकता होती है, फिर यह स्वयं ही इस उत्तेजना या संवेदना को बढ़ाती है। अब सहस्रार चक्र आता है। यह खोपड़ी के शीर्ष पर है। मुझे वहां सनसनी महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। हालांकि , कोई भी बेहतर ध्यान केंद्रित करने के लिए सनसनी को कल्पना के माध्यम से महसूस कर सकता है। कुण्डलिनी को पहले बताए गए बंधों की मदद से सीधे मूल चक्र से इस चक्र तक जाने के लिए मजबूर किया जाता है। अब, अपने पैरों और पीठ को आराम देने के लिए, मैं सुप्त वज्रासन मुद्रा (वज्रासन लगा कर पीछे को लेटना) में बैठता हूं। अंत में, मैं धरती माँ को प्रणाम करने या भगवान के लिए सभी प्रयासों को अर्पित करने के लिए निम्न योगासन को करता हूँ। मैं वज्रासन में बैठता हूं। साँस भरते हुए, मैंने अपनी दोनों बाँहों को पूरी तरह ऊपर उठा दिया। इसके साथ, कुंडलिनी जड़ चक्र तक डूब जाती है। सांस रोककर वहीं रहें। फिर सांस छोड़ते हुए, मैं जमीन से बाहों और माथे को छुआने के लिए आगे झुकता हूं। उस श्वास वायु के बल से, कुंडलिनी जड़ चक्र से मुकुट चक्र (सहस्रार चक्र) तक उठती है। सांस रोकते हुए वहीं रहें। फिर सांस भरते हुए उठें। वही प्रक्रिया आगे बढ़ती है। दरअसल , हर मुद्रा में यह नियम होता है कि जिस मुद्रा को करते हुए पेट अंदर की ओर दबता है, उसके दौरान सांस बाहर निकाल दी जाती है; जबकि सांस तब अंदर की ओर ली जाती है, जब पेट बाहर की ओर फूल जाता है। पहले इस प्रकार की एक सांस को लागू करके, रीढ़ की हड्डी (लगभग स्वाधिष्ठान चक्र) के संवेदना बिंदु पर कुंडलिनी को ठीक से ध्यान में लाने के लिए सांस को कम समय के लिए रोक दिया जाता है , फिर नियमित सांस को कुंडलिनी से टकराने के लिए लिया जाता रहता है ताकि दम ज्यादा न घुटे, जो शरीर के लिए हानिकारक हो सकता है। यह सब मेरे सुबह के योग कार्यक्रम के बारे में है। मुझे लगता है कि ताजा होने और स्नान करने के बाद मेरा ध्यान बेहतर हुआ है। मुझे यह भी बेहतर लगा कि अगर योग के लिए हर दिन नियत समय नियोजित किया जाए। यह भी बेहतर लगता है कि शाम का भोजन कम किया जाए, और भोजन के बाद पर्याप्त समय बीत जाने पर सोया जाए। एक ध्यान देना चाहिए कि योग का संचयी-प्रभाव भी है। इसका मतलब यह है प्रतिदिन के अभ्यास से कुंडलिनी वृद्धि तो उजागर नहीं होती, परन्तु वर्षों के बाद अचानक से चमत्कार पैदा करने के लिए धीरे-धीरे बढ़ती जाती है। पहले मैं सोचता था कि ये साधारण योगासन किसी को भला क्या लाभ पहुंचा सकते। अब मैं इनका वास्तविक लाभ जानता हूं।

शाम को भी, योग का समय एक ही है। केवल पोज अलग हैं। अब मैं अपने शाम के समय के योग अभ्यास के बारे में बताता हूं। पहले मैं अपानासन लगाता हूं, पहले दाईं टांग से, फिर बाईं टांग से और फिर दोनों टांगों से। मैं जांघ को पकड़ता हूं और छाती के

साथ दबाता हूं, औरों की तरह घुटने नहीं पकड़ता। थोड़ी देर के लिए इस तरह से रुक कर और थोड़े समय के लिए ऊपरी शरीर को ऊपर उठाते हुए सांस छोड़ने के साथ घुटने से नाक को छुआ कर रखता हूँ और फिर बाहर ही सांस को रोकता हूँ। इसके बाद अपानासन का रूपांतर आता है। इसमें दाहिनी टांग का निचला हिस्सा ऊपर की ओर मोड़ी हुई बाईं जांघ के ऊपर टिकाया जाता है। फिर बाईं टांग को जांघ के अंदरूनी हिस्से में दोनों हाथों से पकड़कर छाती की तरफ दबाया जाता है। इसमें शरीर ऊपर को नहीं उठाया जाता है। प्रक्रिया को दूसरी टांग के साथ दोहराया जाता है। अब उत्तानपादासन (लेग लिफ्ट) आता है। सबसे पहले, दाहिनी टांग को जमीन से 45 डिग्री के कोण पर सीधा ऊपर उठाया जाता है। ऐसे ही वहां कुछ देर तक उठा कर रखो और धीरे से नीचे ले आओ। यही प्रक्रिया बाईं टांग के साथ भी दोहराई जाती है। फिर जमीन पर फ्लैट रहते हुए दाहिना पैर बाईं टांग के घुटने के स्तर तक बाईं टांग के किनारे को छूता हुआ धीरे-धीरे ऊपर की ओर खिसकाया जाता है। बाएं पैर के साथ भी यही दोहराया जाता है। अब मैं शरीर की बाईं करवट लेटता हूं , और अपनी बाईं टांग को ऊपर की ओर मोड़ता हूं , जब जांघ ऊपरी शरीर से लंबवत होती है, और टांग के निचले हिस्से से भी। फिर मैं दाहिने पैर को कुछ ऊंचाई तक सीधा उठाता हूं और वहां रोक कर रखता हूं। बाईं भुजा को सीधा और ट्रंक के साथ 90 डिग्री कोण पर रखता हूँ। दाहिने हाथ को उसके पास जमीन पर दबाए रखा जाता है, और कोहनी ऊँचाई पर होती है। शरीर के दूसरी तरफ भी यही प्रक्रिया दोहराई जाती है। अब मैं मार्जारासन (कैट पोज) लगाता हूं। मैं घुटनों के बल बैठ गया और दोनों भुजाएं सीधी रखीं , हाथ जमीन को छूते हुए, बिल्ली की तरह। साँस लेने पर, मैं सिर को ऊपर और पीछे की तरफ मोड़ता हूं, जिससे कि रीढ़ की हड्डी के मध्य में मुख्य रूप से स्वाधिष्ठान चक्र में एक गड्ढा जैसा बन जाता है। साँस छोड़ने पर, मैं सिर को हाथों की ओर नीचे झुकाता हूं , जिससे रीढ़ की हड्डी में मुख्य रूप से उसके बीच वाले भाग में एक उभार महसूस होता है। इस प्रक्रिया को लगभग 10 बार दोहराया गया। अब मैं विश्राम के लिए वज्रासन में बैठता हूं। फिर मैं कैट पोज़ का दूसरा संस्करण लागू करता हूं। इसमें दाहिनी भुजा और बाईं टांग को सीधे और ऊँचे स्तर पर रखा जाता है। कोई अन्य हलचल नहीं। नियमित सांस ली। प्रत्येक साँस पर, हमेशा की तरह स्वाधिष्ठान चक्र पर एक दबाव महसूस हुआ। बाईं भुजा और दाहिनी टांग के साथ भी यही प्रक्रिया दोहराई गई। अब मैं अर्धमत्स्येन्द्रासन मुद्रा लागू करता हूं। सबसे पहले, मैं दाहिनी टांग को ऊपर और बाईं टांग को नीचे रखते हुए इसे लागू करता हूं। फिर विपरीत तरीके से। इसके बाद , मैं गर्भासन लागू करता हूं। अंत में, मैं दोलासन लागू करता हूं। शाम के लिए ये सभी पोज़ हैं। प्राणायाम का प्रकार और शेड्यूल वही है , जो सुबह होता है। अंत में, मैं सुप्त वज्रासन नहीं करता हूं, और शाम को पृथ्वी-नमन मुद्रा भी नहीं करता हूं।

एक प्रारम्भिक योगी के लिए आप क्या सुझाव देना चाहेंगे?

शुरू-2 में काम करने से थकान महसूस होती है। दिन में कई बार तो नींद भी आने लगती है। सिर में भारीपन सा महसूस होता है। मस्तिष्क के द्वारा भावनात्मक प्रहार झेलने की क्षमता घट सी जाती है। परन्तु बाद में आदमी अभ्यस्त होकर योग के अनुसार ढल जाता है, और सब पूर्ववत हो जाता है। वैसे तो योगासन साधारण लगते हैं , पर ये सालों बाद अपना असली रंग दिखाते हैं। प्रतिदिन के योग से कुण्डलिनी इतनी अधिक सूक्ष्म मात्रा में ऊपर उठती रहती है कि वैसा महसूस ही नहीं होता। वर्षों बाद ही कुण्डलिनी की प्रगति महसूस होती है। स्वास्थ्य-लाभ तो प्रतिदिन ही दृष्टिगोचर हो जाता है, जैसे कि अच्छी भूख लगना, अच्छी नींद आना आदि-२। किसी से दुश्मनी नहीं होनी चाहिए, किसी के बारे में बुरे विचार भी नहीं होने चाहिए। यदि साधक को अपने कारण किसी की हानि प्रतीत होती है , तो साधक का भी तदनुसार योग से पतन हो जाता है। यह पता नहीं कि बुरे विचार के लक्ष्य व्यक्ति का पतन साधक के बुरे विचार से हुआ हो, या अन्य किसी कारण से, परन्तु साधक को अपना कसूर अवश्य लगता है। योग करते हुए संगीत बहुत लाभदायक होता है। मैंने तो जेबीएल का ब्लूटुथ वाला पोर्टेबल स्पीकर लिया है। उस पर गाना एप के माध्यम से गाने लगाता हूँ। अधिकाँश तौर पर भजन लगाता हूँ। कई बार गाने भी चल पड़ते हैं। किसी भी भारतीय भाषा में सुन लेता हूँ, क्योंकि संगीत महत्त्वपूर्ण है, बोल नहीं। भजन में तो ईश्वर के नाम सभी भाषाओं में एक ही है। और भी बहुत से शब्द

समझ में आ जाते हैं, क्योंकि सबके मूल में संस्कृत ही है। मैं चौबीसों घंटे विविध प्रकार के गाने सुनना पसंद करता हूँ , धीमी आवाज पर। इससे मस्तिष्क से परेशान करने वाले विचारों का बोझ खुद ही हल्का होता रहता है , और श्रवण शक्ति पर भी दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। योग वास्तव में विचारशून्यता ही तो है। योग से मुंह में लार रस बहुत बनता है। इसलिए सूखी रोटी आराम-२ से चबा कर खानी चाहिए, ताकि पाचक लार का पूर्ण उपयोग हो सके। उसमें कब्जनिवारक लेसदार तत्त्व भी होता है। दाल आदि पतली चीज को अलग से बाद में आराम -२ से खाना चाहिए। जल्दी-२ खाने से, मुंह की ग्रंथियों में संचित लार का दबाव बना रहता है, जिससे खाने की संतुष्टि नहीं मिलती। पाचक लार के बहकावे में आकर अधिक भोजन खाने का मन भी करता है, जिससे वजन बढ़ सकता है। रोटी आदि सूखी चीज खाते हुए पता ही नहीं चलता कि पेट भर गया है , क्योंकि वह पानी सोख कर बाद में फूलती है। इसलिए भोजन के बीच में सीमित मात्रा में पानी पिया जा सकता है , जिससे रोटी को फूलने के लिए पेट में जगह बची रहती है। उससे अधिक भी नहीं खाया जाता, जिससे वजन नहीं बढ़ता। पानी ज्यादा नहीं होना चाहिए, नहीं तो पाचन में व्यवधान पैदा हो सकता है। भोजन न तो अधिक और न ही कम करना चाहिए। शरीर का वजन न तो अधिक और न ही कम होना चाहिए। जैसे कुण्डलिनीयोग से कुण्डलिनी ऊपर उठती रहती है , वैसे ही कर्मयोग या अद्वैत से भी उठती रहती है। मैंने "शरीरविज्ञान दर्शन- एक आधुनिक कुण्डलिनी तंत्र (एक योगी की प्रेमकथा)" नाम से एक पुस्तक की रचना की है। उसे आधुनिक पुराण भी कह सकते हैं। पुराणों में बाह्य या स्थूल सृष्टि का अद्वैतभाव से वर्णन है , जबकि उसमें शरीर के अन्दर की सूक्ष्म सृष्टि का अद्वैतभाव के साथ वर्णन है। अन्दर की और बाहर की सृष्टि एकसमान ही है , "यत्पिण्डे तत्ब्रम्हाण्डे" नामक वेदोक्ति के अनुसार। पुस्तक पूरी तरह से वैज्ञानिक है, व चिकित्साशास्त्र पर भी आधारित है। पुस्तक सर्वोत्तम ढंग से अद्वैत का पालन करना सिखाती है। पुस्तक को अमेजन पर निष्पक्ष समीक्षा में फाईव स्टार की रेटिंग प्राप्त है , और उसे सर्वोत्तम व सबके द्वारा पढ़ी जाने योग्य पुस्तक का दर्जा दिया गया है। उसी से मुझे कुण्डलिनी-लाभ प्राप्त हुआ। कुण्डलिनी योग तो मैंने अंतिम वर्ष में ही किया, कुण्डलिनी को जगाने के लिए। उसके भी अंतिम महीने में मुझे तंत्रयोग की सहायता लेनी पड़ी।

मैं जब भी लोगों से जिन्दगी से जुड़ी सलाह मांगता हूं तो वे यात्रा यानी ट्रैवल करने की सलाह क्यों देते हैं ? यात्रा करने से आप ऐसा क्या जान पाते हैं जो वैसे नहीं जान पाते? यात्रा से आपकी जिन्दगी में क्या बदलाव आया है?

मेरे जीवन की रफ्तार जब धीमी होने लगती है तब मैं यात्रा करता हूं। जब मैं अपने को कैद जैसा महसूस करने लगता हूँ , तब मैं यात्रा करता हूँ। जब मैं एक स्थान पर ऊबने जैसा लगता हूं , तब मैं यात्रा करता हूं। जब मैं तनाव से भर जाता हूं , तब मैं यात्रा करता हूं। जब मैं रोज के काम से थक जाता हूँ, तब मैं यात्रा करता हूं। जब मुझे मनोरंजन की कमी महसूस होने लगती है , तब मैं यात्रा करता हूं और साथ में मूवी भी देख आता हूँ। जब मैं अकेलापन महसूस करता हूँ , तब मैं यात्रा करता हूं। जब मेरा मन आध्यात्मिक साधना करने को करता है , तब मैं यात्रा करता हूँ, ताकि साधना के लिए शान्तिप्रद स्थान ढूंढ सकूँ। जब मैं अपनी किस्मत को करवट बदलते देखना चाहता हूँ, तब मैं यात्रा करता हूँ। जब मैं नए व सच्चे प्यार को पाना चाहता हूँ , तब मैं यात्रा करता हूँ। जब मैं पूर्वजन्म की स्मृतियों को अपने मानस पटल पर उकेरना चाहता हूँ, तब मैं यात्रा करता हूँ। जब मैं अपने परिवार विशेषकर बच्चों को दुनिया से रूबरू करवाना चाहता हूँ , तब मैं उनके साथ यात्रा करता हूँ। जब मैं पारिवारिक प्रेम को ताजा करना चाहता हूँ, तब मैं उनके साथ यात्रा करता हूँ।

साधक लोग आध्यात्मिक लाभ के लिए यात्राएं किया करते थे। प्रेमयोगी वज्र ने यात्रा से भी कुण्डलिनीजागरण में सहायता प्राप्त की।

आपके अनुसार कौनसी सबसे बेकार पश्चिमी संस्कृति भारतीयों ने आधुनिक दिखने के लिए अपना ली है?

केवल एक वाक्य का जवाब है, और बहुत आसान है। जब भारतीय एक हिंदूवादी रवैये के साथ पश्चिमी लोगों का पालन करेंगे, तब ही ज्ञान प्रकाशित होगा। बेकार इस दुनिया में कुछ भी नहीं है , बशर्ते वह मानवीय व सामाजिक हो। मैं शर्त लगाता हूं , शैली से कोई फर्क नहीं पड़ता, यह रवैया है जो मायने रखता है। मैने भी वही किया। मैं अपने पितामह के कमरे के सीधे साथ वाले अपने कमरे में विज्ञान का अध्ययन करता था , और वे वांछित परिवार के सदस्यों के सामने पुराणों का पाठ करते थे। इंटरमीक्सिंग / अंतरमिश्रण हुआ। वे पश्चिमी-हिंदू बन गए और मैं हिंदू-पश्चिमी बन गया। दोनों बराबर हो गए। एक साथ हम दोनों के अंदर वैज्ञानिक और आध्यात्मिक अंतर्दृष्टियाँ एक साथ विकसित हो गईं। वह समय मेरी झलक-प्रबुद्धता को कवर करने का समय भी था। असल में, आत्मज्ञान दोनों प्रकार की अंतर्दृष्टियाँ एक साथ चाहता है , क्योंकि आत्मा में सभी विपरीत भाव हैं। यह सच है। झगड़े से कभी कुछ भी नहीं हुआ, और कुछ होगा भी नहीं। सहयोग और समझौता ही हर जगह एकमात्र रास्ता है।

अद्वैत वेदांत क्या है यह द्वेत से कैसे भिन्न है?

प्रकृति प्रबुद्ध / अद्वैतवान व्यक्ति को क्रियान्वित होने के लिए प्रेरित करती है, जैसे कि वह महान सूर्य को प्रेरित करती है।

प्रबुद्ध आदमी महान सूर्य की तरह अद्वैतवान और अनासक्त होता है। क्या सूर्य ने सुबह जल्दी उठ कर अपना सफर शुरू करने से कभी इनकार किया है?

प्रत्येक वस्तु में एक प्राकृतिक प्रवृत्ति है, चाहे वह एनिमेट / जीवयुक्त हो या निर्जीव कि वे सृजन के सर्वोत्तम पक्ष में योजनाबद्ध तरीके से काम करने के लिए क्रियाशील रहे। अद्वैत से अनजान / द्वैतवान व्यक्ति सोचता है कि वह खुद जानबूझ कर काम कर रहा है, जबकि अपनी पूरी मानसिक क्षमता का उपयोग करने के बावजूद प्रबुद्ध व्यक्ति मानता है कि उसे सृष्टि या मानवता के सर्वोत्तम हित के लिए प्रकृति या सहजता के हाथों में कठपुतली की तरह काम करने के लिए बनाया गया है। यद्यपि दोनों प्रकार के व्यक्तियों का शरीर और दिमाग स्थिति के अनुसार समान रूप से चलता है, फिर भी अद्वैतवादी के मामले में और भी बेहतर होता है, क्योंकि उसे नियमित रूप से अद्वैत / अनासक्ति के अनुपालन से बहुत आराम / राहत मिलता है।

दूसरा, अद्वैत से अनजान व्यक्ति का मन अहंकार, इच्छा इत्यादि जैसी अराजक चीजों से भरा रहता है , लेकिन अद्वैतशाली लोगों का मन शांति, शून्यता और आनंद से भरा रहता है।

क्या बिना किसी योग्य गुरु के मार्गदर्शन के तृतीय नेत्र को जाग्रत किया जा सकता है ? अगर हाँ तो किन प्रयासों द्वारा ?

पहली बात, प्रेमयोगी वज्र को अभी भी वह समझ में नहीं आता, जो लोग गुरु या गुरु के बारे में कहते हैं / सोचते हैं, फिर भी वह आत्मप्रबुद्ध है। सैद्धांतिक परिभाषा उसके अनुभव से मेल नहीं खाती है। कुछ गुरु को गाइड / मार्गदर्शक, सरल या क्रूर रूप में कहते हैं। कुछ उसे बॉस प्रकार का, शुष्क और अनिच्छुक के रूप में सोचते हैं। कुछ उसे केवलमात्र एक ही महत्वपूर्ण कारक / साधन के रूप में सोचते हैं, बाकी सब कुछ अस्वीकार करते हैं। कुछ कहते हैं कि हमें गुरु को खोजने के लिए डेलाइट / दिन की रौशनी में रिमोट / दूर-दराज की गुफाओं में भटकना पड़ता है। जो भी मामला हो , प्रेमयोगी ने हमेशा ही ज्ञान के लिए अनुकूल अनेक कारकों के बीच में एक एकल और सामान्य कारक के रूप में ही गुरु का अनुभव किया (हालांकि वह औसत लोगों की तुलना में कम या ज्यादा मात्रा में बढ़ी हुई सत्त्वगुण की राशि / मानसिक सफाई के साथ था)। वह एक गुरु को खोजने के लिए कहीं नहीं गया। जब उसकी मानसिक सफाई की एक निश्चित सीमा पार हो गई, तब वह अपने निकटतम के स्वच्छ मन वाले बूढ़े व्यक्ति के साथ दोस्ताना बन गया, अन्यत्र कहीं नहीं जाना पड़ा। वे व्यक्ति मेहनती , पारिवारिक बंधन वाले, मानवीय, व्यावहारिक और औसत आध्यात्मिक थे (आज के वाणिज्यिक गुरु की तरह प्रदर्शन नहीं करते थे)। इसका मतलब है, जब कोई व्यक्ति मानसिक रूप

से पर्याप्त रूप से साफ हो जाता है , तो वह स्वयं अपने मित्र के रूप में एक स्वच्छ दिमाग आदमी से मुलाक़ात करता है , अन्यथा दोस्ती के लिए सहज प्रेरणा के माध्यम से एक उस तरह के सत्त्वगुणी व्यक्ति को उत्पन्न / तैयार करता है। गुरु-शिष्य संबंध केवल एक दोस्ताना रिश्ता है, क्योंकि मानव एक सामाजिक पशु है, और एक इंटरेक्टिव / प्रतिक्रियाशील मित्र के बिना अच्छी तरह से विकसित नहीं हो सकता है। हालांकि, बुजुर्गों और शिक्षकों द्वारा अपमानजनक टिप्पणियों और मारपीट की कभी-कभार की हिंसा के रूप में विभिन्न ज्वारों के बाद उस शांतिपूर्ण महासागर को खोजने के लिए उसे काफी समय गंवाना पड़ा , जिससे वह शांति व आत्मगौरव के महत्व को समझ पाया। यही कारण है कि लोग गुरु के रूप में उस अप्रत्यक्ष रूप की शान्तिकारक अराजकता को गुरु समझते हैं, हालांकि वह ज्वारपूर्ण पूर्ण मन नहीं, बल्कि उसके बाद सत्तासीन शांतिपूर्ण मन है, जो गुरु है, और आत्मज्ञान का कारण बनता है। हालांकि कारण और प्रभाव, दोनों को गुरु के रूप में माना जा सकता है, लेकिन बाद वाला शांतिमय कारक आम जनता की सोच के विपरीत, अधिक प्रत्यक्ष और स्पष्ट माना जाना चाहिए।

दूसरी बात ध्यान के संबंध में है। कुछ इसे लंबे समय तक किसी भी विशिष्ट मुद्रा में चुप बैठने और समाधि तक एक मानसिक छवि पर ध्यान केंद्रित करने के रूप में परिभाषित करते हैं। कुछ कहते हैं कि ध्यान मन को केंद्रित करना नहीं , लेकिन वास्तविक ध्यान तो मन का साक्षीकरण / witnessing है। कुछ कहते हैं कि सकेंद्रीकरण और साक्षीकरण का संयोजन ही ध्यान है। यह सब सच है हालांकि आंशिक रूप से। पूर्ण सत्य तो केवल प्राकृतिक और सहजता में बसता है , कृत्रिमता में नहीं। फिर भी, कुछ न होने से तो कुछ-२ होना बेहतर ही है, क्योंकि सभी प्राणियों को प्राकृतिक रूप से सत्य को अनुभव करने के लिए लाइसेंस नहीं मिला होता है। प्रेमयोगी ने स्वाभाविक रूप से ध्यान का अनुभव किया। उसे विविध विषयों / व्यक्तित्वों पर मानसिक रूप से ध्यान केंद्रित करने की प्राकृतिक संभावनाएं मिलीं। मादा लिंग के प्रति झुकाव के समय , उसकी मानसिक छवि के प्रति प्रेमयोगी की एकाग्रता समाधिभाव तक बढ़ गई (दो मैग्नेट / चुम्बकों के विपरीत ध्रुवों के बीच मजबूत आकर्षण की तरह)। फिर एकाग्रताभाव और साक्षीभाव ने एक दूसरे की शक्ति को आगे से आगे बढ़ाया , जिससे उसकी प्राकृतिक विचारहीनता (वास्तविक विचारहीनता या मृत्यु के प्रकार की अवस्था के विपरीत, अप्रभावी या बाँझ विचारों के रूप में) सशक्त हो गई, अंत में जिसका ज्ञान में समापन हुआ। फिर वह कृत्रिम ध्यान-साधना को सत्यापित करने की कोशिश करने लगा। कुंडलिनी उसका मुख्य विषय था। उसने उसे भी सिद्ध कर दिया था।

आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए एकांत कितना जरूरी है?

एकांत एक सापेक्ष शब्द है। योग / मानवता / प्यार / आध्यात्मिकता के साथ भीड़ भरा वातावरण भी तनावपूर्ण अकेलेपन से अधिक एकांतमयी है।

प्रेमयोगी वज्र आगे के अपने अनुभव को बताता है। मेरे बचपन में ऊपर बताए गए अनुसार, मेरा पारिवारिक व सामाजिक माहौल भी भीड़ से भरा हुआ एकांतमयी था। मध्यवर्ती शिक्षा के लिए , मुझे शहर के स्कूल जाना पड़ा। मैं पर्यावरण के अचानक ही एकांतमयी / आध्यात्मिक से अराजक या भीड़ भरे / भौतिकवादी में परिवर्तन से चौंक गया। मैं अच्छी तरह से अध्ययन नहीं कर सका, इसलिए मैं अगली कक्षा के लिए एक छोटे से शहर के स्कूल में स्थानांतरित हो गया। वहां मेरे घर के माहौल से मेल खाने वाला एकांतमयी वातावरण था। इससे मैं वहां अच्छी तरह से पढ़ सकता था। यह आश्चर्यजनक था कि पर्यावरण वहां अधिक एकांतमयी था, हालांकि मेरे सड़क-हीन व पारंपरिक घर-गाँव की तुलना में वह शहर अधिक भीड़ भरा था। इसके कारण , मुझे वहां प्राकृतिक योग को विकसित करने का एक सुनहरा मौका मिला, और मेरे दिमाग में एकलछवि-चिंतन बिना किसी अस्वस्थता या हिचकिचाहट के होने लगा। आपको पता होना चाहिए कि प्राकृतिक योग और साथ ही कृत्रिम योग भी एकांत की मांग करते हैं, कृत्रिमयोग तो और भी अधिक। उस छोटे शहर का कुछ हद तक भीड़ भरा , वास्तव में आध्यात्मिक (पाखंडी नहीं) और

एकांतमयी वातावरण मुझे अपने मूलगाँव के अपेक्षाकृत अधिक अकेलेपन वाले एकांतमयी वातावरण से बेहतर दिखाई दिया। वास्तव में दोनों का मिश्रण ही सर्वोत्तम लगा। हाइपोक्राइटिकल / पाखण्डपूर्ण आध्यात्मिक पर्यावरण मेरे लिए सबसे हानिकारक दिखाई देता है, भौतिकवादी से भी ज्यादा। हालांकि, अत्यधिक भीड़ वाला, अत्यधिक भौतिकवादी, अत्यधिक अकेलेपन वाला और Chaotic / शोर भरा पर्यावरण मुझे सर्वाधिक प्रतिकूल दिखाई दिया। मानसिक आनंद आध्यात्मिक एकांत के लिए एक लिटमस परीक्षण है, इसका मतलब है कि अगर बिना आनंदस्रोत के ही मानसिक आनंद का अनुभव होता है , तो पर्यावरण वास्तव में आध्यात्मिक और एकांतमयी है, भले ही वह अकेलेपन वाला या भीड़ भरा ही क्यों न हो। 2 साल तक, मेरी मानसिक चिंतन-छवि वहां बढ़ी। योग से आत्मज्ञान में कदम रखने के लिए, एक व्यक्ति को सही आध्यात्मिक गुरु की एक करीबी संगति में होना चाहिए। मैंने तब तक अपना इंटरमीडिएट लेवल का साइंस कोर्स भी पूरा कर लिया था, इसलिए अध्ययन के बोझ से राहत के रूप में कुछ समय के लिए मुझे पूर्णतया घर पर ही रहने का अवसर मिला। वहां, मैं अपने पुराने दादा की सीधी कंपनी / संगति में आया, जो वास्तव में आध्यात्मिक थे, और जिन्होंने सख्त आध्यात्मिक अनुशासन के माध्यम से दूसरों के घरों में पूजा करने में अपना पूरा जीवन बिताया था। एक योग्य मास्टर खुद ही एक असली योगी को अपनी ओर सहजता से आकर्षित करता है , चाहे योगी प्राकृतिक हो या कृत्रिम हो। उन्होंने मेरी कंपनी का भी आनंद लिया। वे किसान भी थे, अतः मैं उनके साथ खेतों की यात्रा भी कर लिया करता था और काम में उनकी मदद करता था, काभी नीचे की घाटियों में और कभी शीर्ष की चोटियों में। उससे पहले , मैं छुट्टियों के खाली समय में और कभी -कभार सुबह-शाम के खाली समय में ही खेतों में उनकी मदद करता था , लेकिन फिर पूर्णकालिक सहयोग करने लग गया था। कभी -कभी, मैंने उनकी कर्मकांड -पूजा करने में भी उनकी मदद की। उनकी कंपनी आश्चर्यजनक रूप से इतनी आकर्षक, सुन्दर और आनंदमयी हो गई कि मैं अपनी समाधिगत , प्राकृतिक-तांत्रिक, चिंतन-छवि को, उसकी भविष्य की आशा के साथ पूर्णतया भूल गया। मतलब, छवि की एकल-चिंतन / समाधि अनजाने में और स्वाभाविक रूप से उन वृद्धाध्यात्मिक पुरुष के ऊपर स्थानांतरित हो गई थी (क्योंकि आदि शंकराचार्य ने पतंजलि योगसूत्र में अपनी टिप्पणी में कहा है कि किसी भी समाधिगत चिंतन-छवि को एक से दूसरी छवि में स्थानांतरित किया जा सकता है)। यह वही समय था, जब मुझे अपनी प्यारी नींद में आत्मप्रबुद्धता की एक झलक मिली थी।

मूलाधार चक्र से सहस्रार चक्र तक कितने चक्र है और इन्हें कैसे जागृत किया जाता है?

सात चक्र हैं। कुंडलिनी योग से इन्हें जागृत किया जा सकता है।

चक्र-ध्यान कोई रॉकेट विज्ञान नहीं है। कुंडलिनी बाद में जागृत हो जाती है, पहले सभी चक्र खुलते हैं। चक्र- उद्घाटन विशेष रूप से दृश्यमान या अनुभवगत नहीं है। चक्र पर कुंडलिनी पर अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित होने को ही चक्र के खुलने के रूप में कहा जाता है। हां, फोकस तेज होना चाहिए, और कुंडलिनी शानदार / आनंददायक दिखनी चाहिए। ध्यान केंद्रित करने का यह परिमाण, मुझे नहीं लगता कि यह आज के भौतिकवादी सांसारिक जीवन में तांत्रिक योग की अतिरिक्त सहायता के बिना संभव है। चक्रों के खुलने के लक्षण और कुंडलिनी के शीर्ष चक्र में प्रविष्ट होने के लक्षण हैं; शरीर में कम्पन मुख्य रूप से हाथों (बाएं हाथ में अधिक), आनंददायक मन मुख्य रूप से खूबसूरत प्राकृतिक स्थानों पर, सुंदर प्राकृतिक स्थानों पर कुंडलिनी पर आनंददायक / आकर्षक ध्यान, कभी-कभी सिरदर्द के साथ सिर के अंदर ऊपर की ओर विस्फोटक प्रकार के दबाव की अनुभूति, कुंडलिनी छवि पर अच्छी तरह से केंद्रित दिमाग के कारण थकावट, शांति और दिलचस्प योग-आसन का लगना, भारी / लम्बी साँसों का पेट से चलना आदि-2। इन लक्षणों को सांसारिक अद्वैत की परिपक्वता के माध्यम से भी उत्पादित किया जा सकता है , जिसके कारण कुंडलिनी को सहजता से मजबूती मिलती रहती है। उस समय, कुंडलिनी जागृति किसी भी समय हो सकती है, अगर कुंडलिनी को आश्चर्यजनक रूप से उपयुक्त उत्तेजना का थोड़ा सा सहयोग भी प्राप्त हो जाए। उत्तेजना निम्नलिखित तरह की है। यदि कोई

भगवान शंकर को अपनी कुंडलिनी के रूप में बना रहा है, और वह कुण्डलिनी अपने शीर्ष चक्र में प्रवेश कर चुकी है, तो कैलाश या काशी विश्वनाथ की, शंकर के मूल स्थानों की तीर्थयात्रा उसे जागृत करने के लिए एक सही उत्तेजना होगी। यह सिर्फ एक उदाहरण है। प्रेमयोगी वज्र के साथ इसी प्रकार का वाकया हुआ था। उसके मन में उस आध्यात्मिक बूढ़े आदमी की मानसिक छवि / कुण्डलिनी ने उसके शीर्ष / सहस्रार चक्र में प्रवेश कर लिया था। जब उसने अपने उस दोस्त सह रिश्तेदार भाई के घर में एक समारोह में भाग लिया, जिसके उसकी कुंडलिनी के भौतिक समकक्ष के साथ घनिष्ठ संबंध थे , तो उस कुण्डलिनी को एक सही उत्तेजना मिली, जिससे वह कुंडलिनी जागृत हो गई।

केवल चक्र को सक्रिय करने का मतलब है कि उस चक्र में रक्त आपूर्ति / ऊर्जा बढ़ी है, लेकिन मानसिक विचारों / छवियों की विविधता के साथ, एक केंद्रित कुंडलिनी छवि के बिना। यह कहीं भी नहीं ले जाता है , लेकिन केवल उन्माद की ओर ही ले जा सकता है, क्योंकि व्यक्ति के मन में कोई एकमात्र निर्धारित छवि / कुंडलिनी नहीं है, जो बंदर-मन को नियंत्रित करती है। यह कुंडलिनी ही है, जो यौन-दुष्प्रभावों जैसे कि व्यर्थतापूर्ण यौन-ऊर्जा की निकासी, अवसादमय / दोलनमय मन आदि से बचाने वाली सबसे कुशल संरक्षिका भी है।

कुण्डलिनी योग व योग के बीच में क्या अंतर है?

यह एक अच्छे और अनुभव आधारित उत्तर के लिए एक अच्छा सवाल है।

असल में, मानसिक ध्यान-छवि / meditation image यानी पतंजलि योग के मानसिक ध्यान-आलंबन को ही कुंडलिनीयोग की कुंडलिनी कहा जाता है। इसमें कोई संदेह नहीं है, कुंडलिनी योग शरीर की चयापचय / गतियों का उपयोग ध्यान को दृढ़ता प्रदान करने के लिए करता है।

कुण्डलिनीयोग में आगे बढ़ते हुए, आपको यौनयोग का साथ मिलता है। वह तांत्रिक यौनप्रथाओं के माध्यम से कुंडलिनी योग को शक्तिशाली बनाता है।

कुण्डलिनी-साधना क्या है और यह कैसे की जाती है?

कुंडलिनी आपकी सबसे पसंदीदा मानसिक छवि है, जिस पर आप अपनी साधना के दौरान ध्यान केंद्रित करते हैं। यह आपके गुरु, किसी भी भगवान / देवता या आपके प्रेमी की छवि हो सकती है।

आप सुबह के समय पेट पर दबाव डालने वाले आसनों को करते हैं , और दूसरों को शाम के समय करते हैं। अधिमानतः योग से पहले 4 घंटे के लिए कुछ नहीं खाते हैं और कम से कम एक घंटे के लिए कुछ नहीं पीते हैं। उपयुक्त चक्रों पर विराजित की गई कुंडलिनी छवि पर एकाग्रता के साथ पहले बीस मिनट के लिए आसन करें। फिर सिद्धासन में बैठो। धीरे -धीरे करके सिद्धासन का अभ्यास करें अन्यथा घुटनों को क्षतिग्रस्त किया जा सकता है। फिर कपालभाति व Anulom-vilom / अनुलोम-विलोम (पहले बाएँ नाक-छिद्र से इनहेल / श्वास भरें और दाएं से निकाल दें, फिर विपरीत क्रम में व अंत में दोनों नाक-छिद्रों से एकसाथ) अगले 20 मिनट के लिए प्राणायाम हैं। प्राणायाम के दौरान मुलाधार में कुंडलिनी छवि पर ध्यान केंद्रित करें। फिर अगले 20 मिनट के लिए कुंडलिनी रोटेशन / घूर्णन करें। सभी चक्रों पर, सहस्रार / मस्तिष्क से शुरू करें और फिर क्रम में नीचे की तरफ। प्रत्येक चक्र पर, जालंधर और मूल / उड्डीयान बंध के माध्यम से कुंडलिनी छवि पर सांस के साथ ध्यान केंद्रित करें (सांस छोड़ने के बाद सांस-रोकथाम के समय ध्यान को केंद्रित करें, और दूसरी बार सांस को भर कर सांस-रोकथाम के समय भी ध्यान को केन्द्रित करें)। कुण्डलिनी पुरूष को एक किसान का रूप दिया जा सकता है, जो चक्र क्षेत्र पर पहली बार घड़ी की दिशा में, फिर उल्टी दिशा में

और फिर सीधी दिशा में हल चला रहा हो, शरीर की पूरी गहराई / मोटाई में। मस्तिष्क व नाभि चक्र में हल की दिशा विपरीत रखी जा सकती है। यदि कुंडलिनी पुरूष की स्थिर छवि का चक्र पर ध्यान करते हो, तो उसे बिल्कुल ठीक सीध में, पीछे की ओर ले जाकर, पीठ पर बने चक्र बिन्दु पर भी स्थित करते रहो, और वहां उसका ध्यान करते रहो। इससे पूरा शरीर कवर हो जाता है। क्योंकि शरीर की कोशिकाएं हर जगह हैं, जो कुण्डलिनी की तरह ही हैं, इसलिए समस्या नहीं आनी चाहिए। यहां तक कि एक ही कुंडलिनी छवि की दो या बहुत सी प्रतिलिपियों का भी एकसाथ ध्यान किया जा सकता है। यह सभी चक्रों का पूर्ण घूर्णन बाएं नाक से सांस लेने और दाएं नाक के साथ निकालने के साथ किया जाना चाहिए , दूसरी बार विपरीत रूप से और तीसरी बार दोनों नाक-छिद्रों के साथ। यह कम से कम एक घंटे का सम्पूर्ण योग -कोर्स दिन में दो बार sandhya / संध्या के समय पर किया जाना चाहिए और अधिमानतः तब, जब दोनों नाक-छिद्रों से समान मात्रा में वायु बह रही हो। जहां तक संभव हो, यह योग-दिनचर्या टूट नहीं जानी चाहिए। यदि कभी भी आपको कोई अपरिहार्य व्यवसाय / समस्या सामने आती है, तो आप इसके लिए तय समय को कम कर सकते हैं, हालांकि इसे पूर्ण और नियमित रूप में करें।

किसी को आत्मज्ञान प्राप्त करने में कितना अधिक समय लगता है?

भाई, यह ध्यान-विधि के प्रकार, उसकी तीव्रता और अनुकूल स्थितियों पर निर्भर करता है। कृत्रिम व बलपूर्वक विधि से एक प्राकृतिक, प्रेमपूर्ण, सामाजिक, अद्वैतपूर्ण व व्यावहारिक व ईश्वरार्पित ध्यान-विधि के मुकाबले अधिक समय लगता है। यौनाकर्षण वाली तांत्रिक, स्वतोस्वाभाविक / प्राकृतिक, प्रेमपूर्ण और पतंजलि ध्यान-पद्धतियों के मिश्रण से आत्मज्ञान सबसे तेज़ गति से प्राप्त होता है, जिसके माध्यम से ही प्रेमयोगी वज्र को अनुकूल परिस्थितियों की अनगिनत संख्या के साथ 2 साल की छोटी अवधि के भीतर ही प्राकृतिक तरीके से आत्मज्ञान प्राप्त हो गया था।

क्या आम आदमी की तरह सुखमयी-सामाजिक जीवन जीता हुआ एक साधारण व्यक्ति बिना आत्मज्ञान व कुण्डलिनीजागृति के मोक्ष को प्राप्त कर सकता है?

यह एक महान सवाल है, जिसे मैं कभी देखता हूं। निश्चित रूप से किसी को मुक्ति के लिए ज्ञान या कुंडलिनी जागृति की आवश्यकता नहीं होती है। मुक्ति के लिए यदि आत्मज्ञान आवश्यक होता , तो प्रत्येक प्राचीन संस्कृत आध्यात्मिक ग्रंथों और प्रक्रियाओं में, उनके अनुसरण से लिखित मुक्ति का दावा नहीं किया गया होता, यहां तक कि कई स्थानों पर तो एक पृष्ठ की लंबाई के बहुत ही छोटे पाठ को एक बार पढ़ने के बाद भी मुक्ति का दावा किया गया है। आत्मज्ञान और कुंडलिनी जागृति केवल इतनी दक्षता के साथ अद्वैत सिखाती है कि यह मुक्तिकारी गुणवत्ता हमेशा के लिए, कम या ज्यादा रूम में बनी हुई रहती है। आत्मज्ञान और कुंडलिनी जागृति की मानसिक अनुभूतियाँ भी अन्य सभी दिमागी अनुभवों की तरह समय के साथ भुला दी जाती हैं। ये दोनों स्तरों की जाग्रितियाँ, मुख्यतः आत्मज्ञान प्रकृति द्वारा किसी भी व्यक्ति को मुख्य रूप से इसलिए प्रदान किया जाता है, ताकि वह दूसरों को अद्वैत और अनासक्ति के लाभ सिखा सके। कुंडलिनी जागृति की अपेक्षा आत्मज्ञान का प्रभाव कहीं अधिक स्पष्ट व बलवान होता है। यह प्रेमयोगी वज्र के अंदर 3 साल तक पूरी तरह से बना रहा, जब तक वह अद्वैत और अनासक्ति के अमृत के अंदर पूरी तरह से डूबा रहा। इसके बाद, इसका प्रभाव समय के साथ धीरे-धीरे कम होता गया। एक समय लगभग 20 वर्षों के बाद तब आया, जब वह केवल इतना जानता था कि उसके पास एक बार आत्मज्ञान का अनुभव था, लेकिन वह केवल गहरी और निर्बाध / एकांतमयी सोच के साथ ही अपने उस अनुभव को बेहद कम मात्रा में ही याद कर पाया। इससे उसको याद करके, बदले में वह बहुत कम सहज अद्वैतभाव को ही प्राप्त कर पाता था। यद्यपि अद्वैत और अलगाव / अनासक्ति की उसकी आदत हमेशा के लिए, कम या ज्यादा बनी हुई रहती थी। आत्मज्ञान के सामने कुंडलिनी जागृति की प्रबुद्धता वैसी ही है , जैसी प्रबुद्धता सूर्य के सामने मोमबत्ती की होती है। संदेश स्पष्ट है, यदि अद्वैत और अनासक्ति को पूरी तरह से निभाया जाता है, तो मुक्ति के लिए अन्य

चीजों की आवश्यकता नहीं है। उन्होंने एक बार बलपूर्वक रूप से अद्वैत की आदत को नष्ट कर दिया , जिससे वे फिर से भ्रमपूर्ण सांसारिक महासागर में डूबने लगे। एक समय, उन्होंने आत्मज्ञान और कुंडलिनी जागृति के समर्थन / सहायता के बिना पूरी तरह से और ईमानदारी से अद्वैत (मुख्यतया शविद से प्राप्त) का अभ्यास किया, जब उन्होंने खुद को फिर से मुक्ति के अमृत -सागर में निमज्जित महसूस किया।

आत्मज्ञान तक पहुंचना बेहद दर्दनाक हो सकता है। क्या यह सभी पीड़ाओं के लायक है?

नहीं, यह ऐसा मामला नहीं है। आत्मज्ञान पूर्ण आसक्ति / द्वैत से लेकर पूर्ण अनासक्ति / अद्वैत / द्वैताद्वैत तक धीरे-धीरे संक्रमण का परिणाम है। आत्मज्ञान अनासक्ति / अद्वैत / द्वैताद्वैत का शीर्ष राज्य है। यह अचानक नहीं होता है। चंद्रमा तक पहुंच अचानक नहीं है, लेकिन वृद्धि दर वृद्धि कदम बढ़ता है। चंद्रमा पर गिराए जाने वाले व्यक्ति के लिए वह अचानक दर्दनाक होता है। लेकिन एक अंतरिक्ष यात्री द्वारा धीरे-धीरे चन्द्रमा के अनुरूप दृष्टिकोण को बढ़ाना आनंदमयी है , बजाय कभी दर्दनाक होने के। जब अंतरिक्ष यान ऊंचाई के एक निश्चित स्तर तक पहुंच जाता है, तो पृथ्वी के पुल / खिंचाव से बाहर होने के कारण व चंद्रमा की खींच के वश में होने से उस अंतरिक्षयान का उठना बहुत आसान हो जाता है। इसी तरह , जब द्वैताद्वैत / अद्वैत एक निश्चित स्तर तक पहुंच जाता है, तो व्यक्ति का आगे बढ़ना बहुत आसान हो जाता है, क्योंकि फिर वह सांसारिक पुल / खिंचाव से बाहर निकल जाता है, बल्कि बदले में द्वैताद्वैत / अद्वैत उसीसे उभर रहे आत्मानंद की खींच के भीतर आ जाता है। बस इतना ही।

क्या आध्यात्मिक आत्मज्ञान स्थायी है?

इसका एक मध्यम भौतिकवादी माहौल में 3 वर्षों तक सबसे मजबूत प्रभाव पड़ता है, जब प्रबुद्ध व्यक्ति खुद को महसूस करता है जैसे कि वह ईश्वर, पूरी तरह से धन्य, आनंदमय, हल्का, शांतिपूर्ण, शांत और हर जगह एकजुट / द्वैत पूर्ण है। मैं उन अन्य वातावरणों में अवधि के बारे में नहीं कह सकता, जो मुझे अनुभव नहीं हुए। उसके बाद, वह आत्मानुभव स्वयं eroding / क्षरित होना शुरू हो जाता है। हालांकि आध्यात्मिक माहौल में लौटने से भी 10-13 साल के लिए अनुभव फिर बढ़ जाता है। फिर भौतिकवादी माहौल में शामिल होने पर, यह अगले 3-4 वर्षों के भीतर पर्याप्त निम्न स्तर पर आ जाता है। फिर आध्यात्मिक माहौल का सामना होने पर फिर से बढ़ना शुरू हो जाता है। यह सब मेरे साथ हुआ है। इसके अलावा , सकारात्मक / अद्वैतपूर्ण रवैया और विश्वास में परिवर्तन / रूपांतरण स्थायी होते हैं, यदि ये बलपूर्वक नष्ट नहीं कर दिए ते जाते हैं, तथा / और कुंडलिनी-ध्यान का नियमित रूप से अभ्यास किया जाता है। साथ में ऐसे मामले में उस वास्तविक समय के वास्तविक आत्म -अनुभव को याद करना आसान है, हालांकि मूल अनुभव / ताजा ज्ञान से बहुत कम रूप में। यह असाधारण रूप से सुखद, शांत, शांतिपूर्ण और मानवीय वातावरण में फिर से अधिक याद आ जाता है, यद्यपि मूलरूप जितना याद कभी नहीं आता। जब भी कोई पूर्ण आत्मज्ञान की दूसरी झलक प्राप्त करना चाहता है, तो पहली झलक के लिए अपेक्षित साधना की अपेक्षा कम साधना की आवश्यकता पड़ती है, यद्यपि आत्मज्ञान के होने के बारे में शत प्रतिशत भरोसा कोई भी और कभी भी नहीं दिला सकता। होना हो तो क्षण भर में हो जाए, न होना हो तो कई जन्म लग जाएं, यद्यपि प्रयासरत को देर-सवेर सफलता मिल ही जाती है।

कुण्डलिनी को यौनसम्बन्ध के साथ क्यों जोड़ा जाता है?

एक सत्र जवाब है, कुंडलिनी एक कृत्रिम तकनीक है, जो आध्यात्मिक ऊर्जा में कामुक ऊर्जा के रूपांतरण की प्राकृतिक प्रक्रिया को सिमुलेट / की नक़ल करता है।

इसके अलावा, हमें विस्तृत उत्तर प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं पर विचार करना चाहिए-

कुंडलिनी योग वास्तव में एक यौन योग है। आत्मज्ञान विशेष कुछ भी नहीं, बल्कि सर्वोच्च कामुकता का एक प्रकार ही है। यौनसम्बन्ध के लिए इच्छा आत्मज्ञान के बाद नहीं रुकती है, लेकिन इसके लिए cravings / अतिक्षुधा निश्चित रूप से बंद हो जाती है। आत्मज्ञान के बाद ही, कोई भी यौनसम्बन्ध का भरपूर या पूर्ण आनंद ले पाता है, और पूरी तरह से आनंदपूर्वक रहता है। यह निश्चित रूप से है कि कोई भी व्यक्ति लैंगिक सम्बन्ध से आगे निकलने पर ही आत्मज्ञान प्राप्त कर सकता है, इससे दूर भागने से नहीं। तांत्रिक यौनसंबंध के साथ जब तक एक आत्मा दूसरी आत्मा के साथ विलय प्राप्त नहीं कर लेता, तब तक वह अनंत आत्मा के साथ अपने विलय का अनुभव कैसे कर सकता है।

प्रेमयोगी वज्र ने खुद आत्मज्ञान की एक झलक का अनुभव किया (हालांकि नींद में, यह शायद ही मायने रखता है, क्योंकि नींद में भी वही आत्मा विद्यमान होता है, जो जागृति में होता है) और पाया कि वह एक प्रकार का सर्वोच्च यौनसम्बन्ध ही था। उस समय उन्होंने यौनसम्बन्ध का अनुभव प्रत्यक्षरूप में नहीं किया था। लेकिन उनके पास अप्रत्यक्ष या सांकेतिक यौनसम्बन्ध का अनुभव था, जिसने गहन अंतरलैंगिक आकर्षण पैदा किया था। उन्होंने उस समय यौनसम्बन्ध का उसके लगभग शत-प्रतिशत रूप के साथ पूर्ण मानसिक अनुभव किया, और वह बाहर की ओर ऊर्जा की बर्बादी के साथ अर्थात भौतिकरूप के साथ कभी भी नहीं हो रहा था। आप इसे स्खलन के बिना ही लगातार चलने वाले शीर्ष संभोग के रूप में भी बुला सकते हैं। यह शुद्ध प्यार है। यह तांत्रिक सम्भोग है। यह तांत्रिक समाधि है। हालांकि वह सब प्राकृतिक था। इस प्रकार की तांत्रिक समाधि में, हमेशा रहने वाली स्थायी मानसिक छवि के रूप में विपरीत लिंग वाला साथी विद्यमान होता है।

उस तांत्रिक समाधि का निर्माण वज्र के बार-बार के प्रसारण के कारण, और उसके बाद समझपूर्ण सोच, गहरे बौद्धिक अध्ययन और अन्य सामाजिक क्रियाकलापों के साथ मस्तिष्क पर जोर पड़ने से उसके बार-बार के संकुचन के साथ होता गया। प्रसारण के समय, साझेदार की छवि जननांग पर होती थी, जबकि वह रिग्रेशन / संकुचन के समय मस्तिष्क तक बढ़ जाती थी। वे चक्र उन पूर्ण रूप की ऊर्जा-परिक्रमाओं की अनगिनत संख्या के साथ दो वर्षों तक निरंतर जारी रहे। उसने समाधि को दो वर्षों की सबसे तेज अवधि के भीतर उस त्वरित आत्मज्ञान में समाप्त कर दिया।

कृत्रिम तांत्रिक योग भी इस प्राकृतिक प्रक्रिया से विकसित किया गया है, और इसे सबसे तेज़, आसान, व्यावहारिक, मानवतावादी और सामाजिक रूप में जाना जाता है। कुंडलिनी योग में, कुंडलिनी के रूप में यौन ऊर्जा को रूट / मूलाधार चक्र व मस्तिष्क-चक्र के बीच में समान रूप से घुमाया जाता है। सबसे पहले, ध्यान-छवि (अधिमानतः मास्टर या व्यक्तित्वपूर्ण भगवान) को सभी 7 चक्रों में दृढ़ता से एकसाथ पुष्ट किया जाता है, ताकि वह मूल / यौन चक्रों पर पूर्णतया दृढ़ हो जाए। फिर पेरिनियम (गुदा और अंडकोष को जोड़ने वाली काल्पनिक रेखा के बीच का केंद्रबिंदु), जहां रूट चक्र मौजूद है, उसे थोड़ा संकुचित और ऊपर की ओर उठाया जाता है। यह छवि का अचानक ही मस्तिष्कीय-समाधि की थोड़ी-थोड़ी मजबूती के साथ मस्तिष्क तक कूदने का कारण बनता है। कुंडलिनी छवि को नीचे लाने की जरूरत नहीं है। यदि किसी को अपने मस्तिष्क में छवि को अधिक देर तक अनुभव करते हुए सिर में भारीपन और कार्य करने में कुछ अक्षमता का अनुभव होता है, तो सूक्ष्मसृष्टि-कक्षा / microcosmic orbit तकनीक के माध्यम से सभी चक्रों में कुंडलिनी को बारी-२ से घुमाया जा सकता है, जो कुंडलिनी तकनीक का एक आसान व अधिक व्यावहारिक रूप है। इसमें, कुंडलिनी मस्तिष्क में लंबे समय तक नहीं रोकी जाती है, बल्कि उसे गले / विशुद्धि चक्र और हृदय चक्र से होते हुए नाभि चक्र (ऊर्जा सिंक / अवशोषक) में खो जाने के लिए धीरे-धीरे नीचे उतरने के लिए बाध्य किया जाता है। यह तरीका सांसारिक चौकसी की कमी से होने वाले नुकसान को रोकता है।

अगर कोई इस आधारभूत कुण्डलिनीयोग के साथ तांत्रिक यौन संबंध की मदद लेता है, तो उससे छवि वज्र प्रसारण के साथ रूट / यौन चक्रों पर बहुत मजबूत हो जाती है। साथ-साथ मूलाधार / रूट चक्र की टकिंग / ऊपर की ओर चुसाव (रूट लॉक / मूलबंध)

और शरीर के ट्रंक / मध्यभाग को भी उसी तरह ऊपर की ओर उठवा कर (उड्डीयान बंध / फ्लाइंग लॉक से), छवि मस्तिष्क की ओर दृढ़ता से और खुशी से भागती है , जिससे उसका मस्तिष्क में स्पष्ट और त्वरित समाधि के रूप में विकास होता है , जिसका बाहरी संकेतक / सूचक यह होता है कि वज्र बड़ी तेजी से संकुचित हो जाता है।

मुख्य चक्र मूलाधार और मस्तिष्क, दो ही हैं। अन्य चक्र तो केवल शरीर की अन्य विभिन्न गतिविधियों से ध्यान-लाभ प्राप्त करने के लिए ही होते हैं। जननांग उत्तेजना के दौरान स्वाधिष्ठान चक्र में छवि का ध्यान करें। पाचन , खाना खाने, लम्बे-गहरे साँसों और प्राणायाम आदि के दौरान नाभि-चक्र में उसकी भावना करें। भावनात्मक और forelimbs / बाजुओं से संबंधित कार्यों के दौरान अनाहत / हृदय चक्र में उसका ध्यान करें। बोलते हुए , गाते हुए आदि अवस्थाओं में गले / ग्रीवा-चक्र में भावना करें। सौंदर्यप्रद नज़ारे देखते समय कुण्डलिनी को आज्ञाचक्र में पुष्ट करें। चलते समय, अवसाद के समय और अन्य सभी स्थितियों / कार्यों के समय रूट चक्र पर उसको बना कर रखना चाहिए , क्योंकि बाहरी जागरूकता और सकल कार्यकलापों में बाधा डाले बिना वहां पर ध्यान करना सबसे आसान है। यह सब समाधि तक पहुंचने के लिए , मस्तिष्क में छवि को मजबूत करने में मदद करता है। इसी तरह, विभिन्न योगों-योगासनों के दौरान, आरामदायकता और उपयुक्तता के अनुसार छवि को विभिन्न शरीर-बिंदुओं या चक्रों पर ध्यायित किया जाता है।

स्वाभाविक रूप से, प्रेमयोगी वज्र ने अपने यौनसाथी की छवि को केवल अपने यौन क्षेत्रों , हृदय क्षेत्र और मस्तिष्क क्षेत्र में ही अनुभव किया था। ये तीन ही क्षेत्र यौनतंत्र में मुख्य हैं। किसी भी प्रकार के चक्र, रंग, सांप, देवता, तत्त्व, मंत्र और तंत्र-आरेख (तंत्र) आदि कुछ भी नहीं। एक ट्रेन / रेलगाड़ी या बिजली की तरह ऊपर की ओर बढ़ती कोई ऊर्जा नहीं। हां , अचानक से व बार-बार यौन क्षेत्र से मस्तिष्क में ऊर्जा या छवि प्रविष्ट होती हुई दिखाई दे रही थी , लेकिन एक अचानक कूद के रूप में (मार्ग में उसके आभास के बिना ही) या अचानक ही जननांग से उस पर से ध्यान हट कर मस्तिष्क में उसी पर लगने के रूप में, कुछ ऊपर की ओर बढ़ने / रेंगने के रूप में नहीं। वह सोचता है, ये सभी विस्तृत बातें सैद्धांतिक / अव्यावहारिक लोगों को भ्रमित / संतुष्ट करने के लिए केवल दार्शनिक सुंदरता ही प्रदान करती हैं। उसे उन शरीर-बिंदुओं पर भी छवि मिली जो उस समय कार्यात्मक होते थे , मामूली तरीकों से। साथ में, पैर-दर्द में, पैर पर छवि। अगर छाती में दर्द होता है, तो दिल में छवि और इसी तरह से और भी।

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि कमर, गला, चेहरा / भौंहों का केंद्र, यौन आकर्षण के दौरान सक्रिय मुख्य शरीर-बिंदु हैं, इसलिए यह स्पष्ट है कि उन बिंदुओं को सबसे ज्यादा प्रभावित किया गया था। इन्हें तंत्र में चक्र के रूप में सुंदर बनाया गया है। असल में यह सब उनके द्वारा एक इकाई के रूप में अनुभव किया गया था, वास्तविक समय में अलग-२ नहीं था, लेकिन समझने में आसानी के लिए अलग-अलग चक्र-अवस्थाओं को अलग करने की कोशिश कर रहा था, जैसे एक विमान वास्तविक समय में समन्वय में एक इकाई के रूप में उड़ता है, लेकिन यह अलग बात है कि छात्रों को प्रशिक्षित करने के लिए कक्षा में विच्छेदन के द्वारा उसके भागों को अलग-२ करके समझाया जाता है।

उन्होंने एक ही मस्तिष्क में छवि का अनुभव किया , मस्तिष्क के विभिन्न चक्रों में नहीं , जैसे कि आज्ञा, सहस्रार, बिंदू आदि के दार्शनिक रूपों में मस्तिष्क को विभाजित / विस्तृत सा किया गया है। उन्हें यह सब सैद्धांतिक रूप से ही सत्य लगता है , व्यावहारिक रूप से नहीं। केवल एक ही मस्तिष्क / मस्तिष्क चक्र है।

व्यावहारिक रूप से अभ्यास करने से उत्पन्न अंतर्ज्ञान / intuition ही सब कुछ योग के बारे में सिखाता रहता है , हालांकि व्यावहारिक अभ्यास के आधार के रूप में बुनियादी सैद्धांतिक ज्ञान भी आवश्यक है। यह सब कुछ व्यावहारिक / practical ही है।

यदि कोई दिलचस्पी लेता है, तो वह सैद्धांतिक रूप से एक तरफ से अध्ययन कर सकता है, लेकिन व्यावहारिक अभ्यास की लागत पर नहीं।

एक पूरी तरह से सांसारिक मनुष्य के लिए प्रत्यक्ष रूप से मस्तिष्क में छवि को देखना मुश्किल है , परन्तु रूट / यौनांग चक्र पर हमेशा ही सरलता से कुण्डलिनी का ध्यान हो सकता है। यही कारण है कि कुंडलिनी छवि को रूट चक्र से आसानी से , स्वाभाविक रूप से व अप्रत्यक्ष तौर पर मस्तिष्क तक लिफ्ट / lift होने दिया जाता है। इस प्राकृतिक यौनाधारित ध्यान -विधि को ही कुण्डलिनीयोग के नाम से पुकारा जाता है। यह कुंडलिनी योग का पूरा रहस्य है। तांत्रिक यौनसम्बन्ध तो केवल रूट / यौन चक्रों पर ही छवि को मजबूत और स्थिर करता है, और इस तरह से मस्तिष्क-चक्र पर भी अप्रत्यक्ष रूप से व विवृद्ध / amplified रूप से ।

आखिरी बात वह यह बताना चाहता है कि तंत्र को कभी हमारे देश में व्यापक रूप से निंदित किया गया था , और उसे गलत समझा गया था, लेकिन यह वास्तविक उत्थान के लिए सबसे शक्तिशाली तकनीक है। नतीजा सामने है। असली तांत्रिक दुर्लभ हैं , लेकिन मिथ्याप्रचारक बहुत हैं। आज के तथाकथित यौन-प्रतिबंधित और अनुशासित समाज के विकास के बावजूद, आत्मप्रबुद्ध लोग आज भी बहुत दुर्लभ हैं।

वज्रोली क्रिया क्या है? क्या सम्भोग या सम्भोगीय-तंत्र के द्वारा कुण्डलिनी-जागरण संभव है? क्या सम्भोग से समाधि संभव है?

वास्तव में सेक्स / यौनसम्बन्ध के माध्यम से कुंडलिनी-जागृति होना संभव है। यह तंत्र का व उसके अंतर्गत वज्रोली क्रिया का महान और गहरा विज्ञान है, जो समय और अर्ध-आध्यात्मिक / धार्मिक चरमपंथियों के कारण सामने के मैदान से लगभग खो सा गया है। मैं यह बात व्यावहारिक रूप से कह रहा हूँ , सैद्धांतिक रूप से नहीं कह रहा हूं। आप वेबसाइट demystifyingkundalini.com पर इससे सम्बंधित सभी अनुभव और अन्य उत्साहजनक विवरण देख सकते हैं।

असल में, एक महिला के साथ प्यार-संबंध हमेशा से ही, प्रेमोपरांत उत्पन्न कुंडलिनी-लक्षणों के कारण आग के साथ खेलना माना जाता रहा है। लेकिन तंत्र के आलोचक कभी भी इसकी कल्पना नहीं कर पाए या फिर कुंडलिनी के लक्षणों के रूप में उन लक्षणों का अनुभव नहीं कर पाए। वे रोमांटिक / यौनप्रेमपूर्ण रिश्ते के अंदर छुपे हुए कुंडलिनी -जागृति के लाभों की जांच करना ही भूल गए, यद्यपि वे लाभ तभी प्राप्त होते हैं, यदि कुंडलिनी / कुंडलिनी के लक्षणों से अच्छी तरह से निपटा जाए, नहीं तो मानसिक स्त्री-आग / कुण्डलिनी-आग मस्तिष्क को पागल या नकारा भी कर सकती है।

ओशो के बारे में रुचिकर तथ्य क्या हैं?

मैं उन्हें गलत समझता था, क्योंकि अधिकांश लोग ऐसा ही समझते हैं। वर्षों से बॉडी साइंस दर्शन / शरीरविज्ञान दर्शन के सहज और पेशे से जुड़े हुए तंत्र का अभ्यास करने के बाद, मैं तंत्र के बारे में पढ़ने में दिलचस्पी लेने लगा। ओशो को एक उत्कृष्ट तांत्रिक के रूप में जानने के लिए, मैंने अपने द्वारा अच्छी तरह से समीक्षा की गई मुद्रित पुस्तक , "तंत्र-एक सर्वोच्च समझ" / "tantra-a supreme understanding" / "सम्भोग से समाधि तक" के लिए ऑनलाईन आदेश दिया। मैं उनसे बहुत प्रभावित हो गया था और यहां तक कि खुद के साथ भी, क्योंकि उनका तांत्रिक दर्शन पूरी तरह से मेरे शरीरविज्ञान दर्शन से मेल खा रहा था, यहां तक कि मेरा दर्शन तो और अधिक व्यावहारिक और सांसारिक रूप से दिखाई दे रहा था।

मैं ओशो के यौन-दर्शन के बारे में भी जानना चाहता था। इसलिए मैंने उनकी ईबुक "सेक्स / सम्भोग से / टू सुपरकोंसियसनेस / समाधि" को अपने किंडल ई-रीडर पर पढ़ा। मुझे मुख्य रूप से उसकी केवल एक पंक्ति याद है, "समाधि की झलक पाने के लिए

सेक्स का इस्तेमाल किया जा सकता है, और बाद में उसका अनुसरण कुण्डलिनीयोग के माध्यम से उसको पुष्ट करने के लिए किया जा सकता है"। समाधि की झलक का मतलब कुंडलिनी-जागृति की झलक ही है। मुझे भी इसी पंक्ति की तरह ही सफलता मिली। इसलिए मैं उनके इस कथन को अनुभव-रूप से सत्यापित और इसका समर्थन करता हूं।

बुद्ध ब्रह्मचर्य को आत्मज्ञान के लिए सबसे अधिक जरूरी क्यों बताते हैं?

मुझे लगता है कि ब्रह्मचर्य एक सापेक्ष शब्द है। यदि शुद्ध ब्रह्मचर्य (यौन गतिविधियों से बचना) ही आत्म-जागृति के लिए ज़िम्मेदार होता, तो यौन योगी या तांत्रिक उसे हासिल न कर पाते। तंत्र को ध्यान में रखते हुए , ब्रह्मचर्य का अर्थ प्रजननकारक तरल पदार्थ का उत्पादन करना है , न कि बाहर की बर्बादी के लिए बल्कि आत्म -जागरूकता के परिणामी परिवर्तन के लिए आंतरिक संरक्षण के लिए। यदि प्रजनक तरल पदार्थ का उत्पादन न करना ही ब्रम्हचर्य होता, तब तो सभी बच्चों और neutered / नपुंसक लोगों को महान celibates / ब्रम्हचारी कहा जाता। यौन गतिविधियों से बचना ही यदि ब्रह्मचर्य के रूप में जाना जाता , तब तो ये ही महान ब्रम्हचारी के रूप में भी जाने जाते। यह मेरा व्यक्तिगत अनुभव भी है। मुझे अप्रत्यक्ष माध्यमों की सहायता से अपने प्रजनक पदार्थ के उत्पादन और संरक्षण के माध्यम से झलकमात्र आत्मज्ञान मिला , जबकि मुझे इसी प्रक्रिया के माध्यम से कुंडलिनीजागरण का अनुभव हुआ, हालांकि स्पष्ट और सीधे तरीके से।

यदि बौद्ध-समर्थक ब्रह्मचर्य-समर्थक भी होते, तो वे कुण्डलिनी / आत्मा के जगाने के लिए शीर्ष योग के रूप में यौन -योग या तंत्र को स्वीकार न करते। बुद्ध को शुद्ध या पूर्ण ब्रह्मचर्य के माध्यम से अपना ज्ञान मिला , यह दूसरी बात है। हो सकता है कि उनके पिछले जन्म में उन्हें तांत्रिक अनुभव हुआ हो। इसके अलावा उन्होंने जागृति के लिए सब कुछ छोड़ भी दिया था , जिसे एक सांसारिक आदमी नहीं कर सकता। इसलिए बुद्ध जैसे महान व्यक्ति के लिए ब्रम्हचर्य की सरल विधि उपयुक्त हो सकती है , लेकिन आक्रामक और त्वरित तांत्रिक तरीके ही एक सांसारिक व्यक्ति के अनुरूप हो सकते हैं। हालांकि , प्रत्येक वयस्क में प्रजनक तरल पदार्थ का कुछ न कुछ निर्माण तो चल ही रहा होता है, इसलिए उसका संरक्षण भी ब्रह्मचर्य ही है; लेकिन अधिकतम दर पर उस पदार्थ के संरक्षण के साथ अधिकतम दर में उसका उत्पादन करना संभवतः अधिकतम संभव ब्रह्मचर्य है। इस तरह से बुद्ध भी सही हैं कि जागृति के लिए ब्रह्मचर्य जरूरी है , लेकिन जहां तक मुझे लगता है, वे वैज्ञानिक तरीके से ब्रह्मचर्य को परिभाषित नहीं कर रहे हैं।

दरअसल तंत्र या यौन योग का अलग अस्तित्व नहीं है,अर्थात यह आध्यात्मिकता के लिए उत्पत्ति-मशीन की तरह नहीं है, बल्कि एक आध्यात्मिकता को वेग प्रदान करने वाली मशीन की तरह ही है। यही कारण है कि प्रारंभिक आध्यात्मिक विकास , विषेशतः कुंडलिनी विकास के बिना पूर्ण तंत्र को अपनाना बहुत हानिकारक हो सकता है। यद्यपि तांत्रिक प्रणाली को धीरे -धीरे, नियंत्रण और संतुलन के साथ मुख्य आध्यात्मिक विकास के साथ-साथ भी बढ़ाया जा सकता है। इसलिए कुंडलिनीयोग या आध्यात्मिक विकास के शीर्ष चरणों में, मुक्ति तक पहुंचाने वाली आध्यात्मिकता प्राप्त करने के लिए दुनिया की हर आध्यात्मिक प्रणाली द्वारा तंत्र को अपनाया जाना चाहिए। साथ ही , प्रत्येक आध्यात्मिक प्रणाली को तांत्रिक प्रणाली के अनुरूप रहना चाहिए , और उससे मधुर संबंध बना कर रखना चाहिए। इसी तरह, तंत्र को भी सभी आध्यात्मिक प्रणालियों / धर्मों के साथ मधुर व सामंजस्यपूर्ण संबंध बना कर रखने चाहिए। आपसी सहभाव से ही चहुंमुखी तरक्की सुनिश्चित होती है।

क्या वास्तव में भारत में महिलाओं को समान अधिकार प्राप्त हैं?

आज भारत में महिलाओं की हालत काफी दुखी दिखती है। यह पुरुषों के दुखों में भी प्रतिबिंबित करता है , क्योंकि यह सच है कि महिलाओं के खुश हुए बिना पुरुष खुश नहीं हो सकते हैं। मुझे लगता है कि मुसलमानों द्वारा भारत पर आक्रमण ने महिलाओं के

दुखों की शुरुआत की, क्योंकि वे महिलाओं के लिए काफी कठोर होते हैं। इतिहास बलात्कार , तलाक, ट्रिपल तलाक, हलाला इत्यादि व कई और कुरीतियों के रूप में महिलाओं के प्रति उनके अत्याचारों से भरा है । प्राचीन भारत में, महिलाओं के लिए एक बड़ा सम्मान था। वह केवल ईकालिटी / समानता तक ही सीमित नहीं था, अपितु महिलाओं को गुरु, देवी, शक्ति और यहाँ तक कि दुनिया में सब कुछ माना जाता था, क्योंकि सबकुछ ही शक्ति की अभिव्यक्ति के रूप में देखा जाता था। उदाहरण के लिए, प्राचीन भारत की तंत्र प्रणाली देखें। उसमें पुरुषों को ज्ञान महिलाओं के कारण होता है। इस प्रणाली में , योग्य तंत्रगुरु के मार्गदर्शन में विभिन्न तांत्रिक क्रियाओं के माध्यम से लगातार एक योगिनी को सीधे या परोक्ष रूप से ध्यान में रखा जाता है। इसमें महिलाओं को सम्मानित किया जाता है, और यहाँ तक कि उन्हें पूजित तक किया जाता है, क्योंकि उन्हें तंत्रगामी के आत्मज्ञान को प्रबुद्ध करने के लिए पूर्ण अधिकार और जिम्मेदारी दी जाती है। यह एक महान प्रणाली है , जिसके आधार में एक महान आध्यात्मिक विज्ञान प्रतिष्ठित है।

क्या मांस-सेवन की तरह ही, अंडे, पनीर व दूध का सेवन करने से मेरी आध्यात्मिक मस्तिष्कीय हलचल कम हो जाती है?

दरअसल, मांस भी आध्यात्मिक-कंपन को कम नहीं करता है, अगर इसे अद्वैत दृष्टिकोण के साथ पूरी तरह से सांसारिक और कार्यात्मक जीवनशैली के साथ प्रयोग किया जाए। साथ ही, यदि आप मांस को अद्वैतपूर्ण शरीर-देश के हिस्से के रूप में, अनगिनत अमर और अद्वैतमयी देहपुरुषों के साथ कल्पना करते हैं, तो आपका अद्वैत दृष्टिकोण आसमान को छू जाएगा। प्रत्येक प्रकार की खाने की आदत के साथ एक सबसे उपयुक्त जीवनशैली भी जुड़ी होती है। इसी तरह, अंडे / पनीर / दूध इत्यादि भी आध्यात्मिक ऊर्जा को कम कर सकते हैं, या बढ़ा सकते हैं। यदि आप अंडे के अंदर एक अद्वैतसंपन्न देवीरानी की कल्पना करते हैं , जो एक नए अद्वैतपूर्ण शरीर-ब्रह्मांड को पूरी तरह से बनाने के लिए तैयार है, तो आप अपने अद्वैत-दृष्टिकोण की आध्यात्मिक ऊर्जा बढ़ाएंगे। इसी प्रकार, यदि आप दूध को अपने अद्वैतपूर्ण शरीर-देश द्वारा किसी अन्य अद्वैतपूर्ण शरीर-देश से आयात किए जाने वाले विभिन्न प्रकार की कार्गो सामग्रियों के रूप में मानते हैं, और उसका उपभोग करते समय वैसा चिंतन करते हैं, तो आपका अद्वैत-दृष्टिकोण बढ़ जाएगा। पनीर दूध की उपज होने के कारण, उसके समान ही काम करेगा। यह सच है, और वास्तविकता में हो भी रहा है। कर्म-फल सिद्धांत नहीं बदलता है। इसका मतलब है कि प्रत्येक क्रिया के बराबर का फल अवश्य मिलता है, हालांकि तंत्र के कारण फल कमजोर हो सकता है और शीघ्रता से प्राप्त हो सकता है , और साथ ही साथ अपने फलने के समय अद्वैतपूर्ण रवैये की सहज भीड़ को भी अपने साथ लाया होता है, जिसके परिणामस्वरूप डबल / दोगुना लाभ प्राप्त होता है, अद्वैतपूर्ण दृष्टिकोण का। अर्थात जितनी मात्रा में अद्वैत-दृष्टिकोण को कर्म के साथ अपनाया जाता है, उतनी ही मात्रा में वह उस कर्म से मिलने वाले फल के समय स्वयं ही उत्पन्न हो जाता है।

इसी तरह, यदि यौनसम्बन्ध के दौरान, दोनों शरीर-देशों के दोनों राजाओं के द्वारा दो देशों की अद्वैतमयी प्रणालियों के साथ -साथ उनके अद्वैतपूर्ण देहपुरुष / देहदेश-निवासी अपनी मानसिक कुण्डलिनी के रूप में देखा जाता है, तो उन दोनों तांत्रिकों का अद्वैत-दृष्टिकोण अपने चरम पर पहुंच जाता है, और कई दिनों तक आनंदपूर्ण स्थिति के साथ विद्यमान रहता है। यह प्रेमयोगी वज्र द्वारा रचित एक तांत्रिक दर्शन है, जिसे बॉडी साइंस फिलोसोफी / शरीरविज्ञान दर्शन के रूप में जाना जाता है।

बीयर-योग के सम्बन्ध में आपके क्या विचार हैं?

अद्भुत विकास। सबसे पहले, मैंने इस सवाल पर विश्वास नहीं किया लेकिन फिर सत्य को जानने के लिए गूगल किया।

जहां तक ध्यान-लाभ का संबंध है, यह वैज्ञानिक और सत्य है, लेकिन जब तक कोई व्यक्ति इसकी सहायता से पूरी तरह से प्रबुद्ध नहीं हो जाता, तब तक मुझे इससे आत्मज्ञान होने में संशय प्रतीत होता है।

असल में, बीयर पीने के बाद, स्वभावतः शारीरिक गतिविधियां मानसिक तरंगों को उत्तेजित करती हैं , जो बदले में बीयर के सीडेटिव / शामक प्रभाव के कारण गहरे ध्यान के बिना , केवल साक्षीभाव के साथ ही दिखाई देती हैं। इसके परिणामस्वरूप विपासना / मन के साक्षीपन-भाव के समान ही इसके माध्यम से आनंद , शांतता इत्यादि जैसे दिमाग के सभी ध्यान -लाभों का लाभ मिलता है।

प्रेमयोगी वज्र खुद एक प्रबुद्ध व्यक्ति है, इसलिए उसने स्वयं इस सत्य को देखा। बहुत बिरली परिस्थिति में ही बियर पीने के बाद वे सामान्य रूप से कार्यालय से बस में वापिस आते थे। वही शोर होता था , वही लोग होते थे, अन्य दिनों की गतिविधियों के समान ही उन दिनों की गतिविधियां होती थीं , परन्तु अन्य सामान्य दिनों की तुलना में बीयर वाले दिनों में , वे मानसिक तरंगें उनके अन्दर उस आनंद से मिलता-जुलता असाधारण आनंद उत्पन्न करती थीं, जैसा उन्हें क्षणिक आत्मज्ञान के समय महसूस हुआ था। हालांकि, वह कमजोरी महसूस करने के साथ, कुछ दिनों तक खराब स्वास्थ्य महसूस करता था, जैसे सुबह देर से उठ पाना, शरीर में दर्द, सिरदर्द, अनुचित पाचन आदि-२। इसका मतलब है, बियर योग मानसिक रूप से स्वस्थ हो सकता है , लेकिन शारीरिक रूप से अस्वस्थ ही होता है। इसे भी तांत्रिक अभ्यास के रूप में भी कहा जा सकता है।

क्या मुझे मांस खाना छोड़ देना चाहिए?

सच्चाई यह है कि जब कोई व्यक्ति अद्वैत के साथ सांसारिक विकास की पर्याप्त दहलीज -स्तर को प्राप्त करता है, तो मांस के प्रति उसके मन में अरुचि स्वयं विकसित हो जाती है। ऊपरी मंजिल तक पहुंचने पर आप के साथ सीढ़ियां क्यों लटकाई जाएं। अद्वैत ही महत्वपूर्ण है। यह सांसारिक और आध्यात्मिक विकास, दोनों को एक साथ आपस में जोड़ता है। केवल अद्वैत के साथ , पंचमकारों यानी मत्स्य, मैथुन और मदिरा इत्यादि से प्राप्त ऊर्जा कुंडलिनी को बड़ा होने में मदद करती है। अद्वैत जीवन को इष्टतम और संतुलित बनाता है। इसके साथ आप मांस को केवल शरीर की आवश्यकताओं के न्यूनतम स्तर की पूर्ति के लिए ही न्यूनतम रूप में खाएंगे, क्योंकि आवश्यकता से अधिक मांस या अन्य कुछ भी, आनंददायक अद्वैत को परेशान या क्षीण करने की कोशिश करता है। बेहतर विकल्प मछली-मांस है, क्योंकि वह ठंडा होता है, कम परेशानी पैदा करता है, और वनस्पति की तरह भी दिखता है।

प्रेमयोगी वज्र ने भी वही किया। उन्होंने इन तांत्रिक चीजों का उपयोग 17 वर्षों तक, मांस और बियर को शायद ही कभी व अधिकतर समय अद्वैत के साथ लिया, लेकिन आवश्यकता के अनुसार कई बार छोटे व नियमित अंतराल पर भी। वह बकरे के मांस को पसंद करता था, जो एक आनंदमय व्यक्ति द्वारा आनंददायक तरीके से बनाया गया होता था। लोग उसकी छोटी सी गुफानुमा चट्टानी दुकान में प्रवेश करने के लिए झगड़ा करते थे , लेकिन यह आश्चर्यजनक था कि उसका व्यवहार उससे बिगड़ने की बजाय निखरता ही था, और साथ में उसकी पाक-कला भी। एक मदमस्त हाथी की तरह झूमने वाले शराबी प्राणी भी इसी तरह से उसकी दुकान में घुस जाया करते थे। दुकान-मालिक का आश्चर्यजनक रूप से उन पर अच्छा नियंत्रण था। मेहनती विशेषतः अपनी मांसपेशियों से काम करने वाले लोगों के लिए लाल मांस सबसे अच्छा होता है। कार्यालय-बाबू के लिए मछली सबसे अच्छी होती है।

असल में मांस को देहपुरुषों (शरीर के व्यक्तियों) / शरीर-कोशिकाओं की अद्वैतपूर्ण और दिव्य दुनिया के रूप में माना जाना चाहिए, जो वास्तविकता भी है। इसी प्रकार, अंडे को एक नया शरीर-ब्रह्मांड / ब्रह्मांड बनाने के लिए पूर्णरूप से तैयार मनोदशा वाली अद्वैतपूर्ण / अनासक्त देहदेशराजकुमारी (शरीर-देश की रानी) / ओवम / ovum के रूप में माना जाना चाहिए। उसके द्वारा निर्मित वह देह-ब्रम्हांड भी पूरी तरह से उसी की तरह अद्वैतपूर्ण होता है। इस तरह , अद्वैत-रवैया उपरोक्त वस्तुओं के उपयोगकर्ताओं को, उनसे आसानी से, और प्रभावी रूप से स्थानांतरित हो जाता है। यह एक गहरा तांत्रिक रहस्य है। निर्धारित

नियम को छोड़कर जरूरत के अनुसार, न्यूनतम रूप में नॉनवेज के भक्षण से एक लाभ यह भी होता है कि बार -2 के नॉनवेज के स्मरण से उसमें स्थित अद्वैतशाली देहपुरुषों का स्मरण स्वयँ ही होता रहता है , जिससे महान अद्वैत-लाभ प्राप्त होता है।एक बात और है। मांसभक्षण से पाप-फल के रूप में मुसीबतें तो आती ही हैं। तांत्रिक मांसभक्षण के समय अद्वैतनिष्ठा के कायम रहने से उसके फलरूप समस्याओं के समय मन में अद्वैतभाव स्वयं ही छा जाता है। उससे कुंडलिनीजागरण तय है, क्योंकि यह माना जाता है कि समस्या के समय अद्वैतपूर्ण ईश्वर के स्मरण से मोक्ष मिलता है।

प्रेमयोगी वज्र भौतिक और मानसिक कार्यों, जो भी उसे उपलब्ध होते थे, उनमें लगातार व्यस्त रहता था। वैसा अद्वैत के कारण था, और अद्वैत के और विकास के लिए भी। अद्वैत और पंचमकारों के शक्तिशाली संयोजन के साथ , प्रेमयोगी की कुंडलिनी शीघ्र ही अपने विकास की सीमा तक पहुंच गई , और वह कुंडलिनीयोग-साधना के लिए एकांत की ओर चला गया , जैसे भगवान शिव ध्यान-साधना के लिए श्मशान / अंतिमसंस्कार-स्थान की ओर चले जाते हैं। उन्होंने अपने पिछले सांसारिक कार्यों को दूसरों के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से जारी रखा। शुरुआती ध्यान के एक वर्ष के लिए खुद ही मांस और शराब से उनका ध्यान , मत्स्य-सेवन के एकाध मामले को छोड़ कर हट गया, हालांकि उन्होंने अपनी साधना के अंतिम महीने के ध्यान में तांत्रिक यौनसंबंध का उपयोग किया। फिर कुंडलिनीजागृति-झलक के रूप में परिणाम उन्हें साक्षात अनुभव हुआ।

उपरोक्त सभी कुछ तांत्रिक प्रेमयोगी वज्र के अपने अनुभव के अनुसार ही है, यह सब केवलमात्र एक अनुभवरहित उपदेश नहीं है।

एक योगी की प्रेमकथा कैसी होती है?

यौन-योग / सैक्सुअल योगा राजाओं का योग है। हर कोई इसे नहीं कर सकता है। इसलिए हर किसी को इस बारे सलाह न दें। यह सहजज्ञान युक्त योग है, और इसलिए अगर किसी भी सलाह के बिना खुद ही चलाया जाता है, तो बेहतर होता है। इसके दुरुपयोग और इससे गलतफहमी की संभावना बहुत अधिक है। लेकिन यह सच है कि किसी की कुंडलिनी यौनयोग की आग के बिना अपनी मुक्ति के योग्य जल नहीं सकती है। आप सामान्य जीवन में इसे उच्च स्तर पर या सामान्य स्तर पर चमका कर रख सकते हैं , लेकिन इसके बिना जागृति के लिए इसमें विस्फोट नहीं कर सकते हैं। त्यागपूर्ण मनुष्य इसके बिना भी कुण्डलिनी को विस्फोटित कर सकता है, क्योंकि उसके पास समय और मानसिक ऊर्जा की पर्याप्त उपलब्धता होती है, लेकिन सांसारिक जीवन में फंसा हुआ एक आदमी इसके प्रति इतना समर्पण नहीं दे सकता है , यही कारण है कि SY (यौगिक विवाहित जीवन) एक आम आदमी के लिए आवश्यक है।

असल में कुंडलिनी अपने जागृति के लिए स्वयं ही यौनयोग को आकर्षित करती है , विशेषकर जब वह अपने सक्रियण / सक्रियता के एक क्रांतिकारी स्तर तक पहुंच जाती है। प्रेमयोगी वज्र के साथ भी ऐसा ही हुआ , जब वह अपनी वैवाहिक पत्नी में दिन-रात फंसा रहा, और बहुत सम्मान के साथ बार-बार उसके पैरों को छू रहा था। वह भी उसके अचानक और भारी रूप से बदल गए व्यवहार से चकित हो गई। एक महीने के भीतर ही उससे उसकी कुंडलिनी जागृत हो गई।

कई यौन-उत्पीड़न करने वाले लोग इसे समझ नहीं पाते हैं, और सेक्स के साथ अपनी कुंडलिनी उठाने की कोशिश नहीं करते हैं , इसलिए कुण्डलिनी की वृद्धि को प्राप्त नहीं करते हैं। बहुत से लोगों की कुंडलिनी सक्रिय नहीं होती है। हालांकि वे उसे जागृत नहीं कर सकते हैं, लेकिन निश्चित रूप से शविद (शरीरविज्ञान दर्शन) के अनुसार, तांत्रिक सेक्स के दौरान अपने और अपने तांत्रिक-प्रेमियों / प्रेमिकाओं के शरीर के अंदर अद्वैतपूर्ण देहपुरुषों की कल्पना करके , अद्वैतपूर्ण-रवैये को बढ़ाने के माध्यम से उसे सक्रिय कर सकते हैं। लेकिन उनमें से ज्यादातर लोग इस मूल अवसर को भी खो देते हैं।

यदि आम मान्यता के अनुसार योगसाधना उत्पादकता के लिए अच्छी होती है , तब मंदिरों / मठों में बैठे हुए योगी / बौद्ध-भिक्षु प्रयोजनरहित व कर्महीन जैसे क्यों बैठे रहते हैं?

बौद्ध-भिक्षु एक प्रकार के आध्यात्मिक वैज्ञानिक ही होते हैं। आप जानते हैं कि वैज्ञानिक अनुसंधान के प्रयास तुरंत फल नहीं लाते हैं। हो सकता है कि एक दिन वे एक नई ध्यान तकनीक खोज लें और दुनिया में क्रांति लाएं। हठयोग सहित विभिन्न ध्यान तकनीकें, जिनका आज हम अभ्यास करते हैं, वे ज्यादातर मामलों में ऐसे आध्यात्मिक वैज्ञानिकों की खोजें होती हैं। वैज्ञानिक कई बार बेकार दिखाई देते हैं, क्योंकि वे कई दशकों तक परिणाम नहीं देते हैं , लेकिन जब वे सफल होते हैं, तो एक क्रांति लाते हैं। फील्ड / क्षेत्र-श्रमिक हमेशा सक्रिय, उपयोगी और सतर्क दिखाई देते हैं, हालांकि वे वैज्ञानिक खोजों पर निर्भर करते हैं। दूसरी ओर, पर्दे के पीछे वैज्ञानिक आसानी से दिखाई नहीं देते हैं।

एक बार जब कोई ज्ञान प्राप्त कर लेता है और पुनर्जन्म सर्कल पूरा कर लेता है, तो वह कहाँ चला जाता है?

अद्वैतभाव ही आत्मज्ञान का अंत है। आत्मज्ञान की तुलना में अद्वैतभाव एक अधिक उच्च उपलब्धि है। असल में आत्मज्ञान केवल अद्वैत को सिखाने के लिए ही उतरता है। मुक्ति के लिए वास्तविक मार्ग अद्वैत है, आत्मज्ञान नहीं। कोई भी व्यक्ति अद्वैत का अभ्यास कर सकता है, आत्मज्ञान की कोई आवश्यकता नहीं है, लेकिन लोग अद्वैत के बारे में संदिग्ध रहते हैं, और आत्मज्ञान के अनुभव के साथ पूर्ण रूप से आश्वस्त होने तक इसे अपनाने में संकोच करते हैं। आत्मज्ञान के दौरान , पूर्ण अद्वैत या चेतना-ऐक्य / यूनिटी कोंसियसनेस का अनुभव होता है। किसी के अपने जीवन में अद्वैत को अपनाने और उसे मजबूत करने के लिए यह एक स्पष्ट संदेश होता है। आत्मज्ञान के बाद के जीवन में अद्वैत को अपनाने के बिना, आत्मज्ञान व्यर्थतापूर्ण ही है। यदि आत्मज्ञान से अनजान व्यक्ति भी अपने जीवन को अद्वैत के प्रति समर्पित कर देता है , तो वह भी निश्चित रूप से मुक्त होता है। अपने झलकमयी आत्मज्ञान के बाद, मुझे उस अतिमहान आकर्षणपूर्ण अनुभव को याद करते रहना जरूरी होता था , जो मेरे शरीर-मस्तिष्क के माध्यम से मेरी स्मृति से से जुड़ा हुआ रहता था। इसका मतलब है कि मैं अपने शरीर से बहुत ज्यादा जुड़ा हुआ था और उसे हानि पहुँचने के भय से ग्रस्त रहता था। फिर शरीर से मुक्ति कैसे हो सकती थी ? मैं अस्थिर था, आकर्षक परिस्थितियों की ओर अतिरिक्त रूप से झुका हुआ था। मैंने बॉडी साइंस फिलोसोफी / शरीरविज्ञान दर्शन से प्रेरित होने के बाद अद्वैतमयी दृष्टिकोण को अपनाने के माध्यम से अपना संतुलन प्राप्त किया, यानी वह शरीरविज्ञान दर्शन, जो पूरी तरह से / सर्वोत्कृष्टता से चल रहे हाइटेक / उच्चतकनीकी व अद्वैतपूर्ण समाज का वर्णन करता है। उससे सभी भय गायब हो गए और मुझे मुक्ति की कुछ समझ / झलक मिली। उस विकसित अद्वैत के साथ, मुझे उसके आसपास के समय में कुंडलिनी जागृति भी मिली। गजब का। यही कारण है कि आदि शंकरचार्य जी ने अद्वैत को बहुत पसंद किया है, और उसका गुणगान गाया है। पुराण (प्राचीन भारतीय, आध्यात्मिक-पौराणिक कथाओं के संग्रह) अद्वैत से भरे हुए हैं। वर्तमान स्थिति यह है कि लोग अपने सामने इकट्ठा शहद को खारिज / नजरअंदाज करके, अपना स्वयं का शहद इकट्ठा करने के लिए वनों के अंदर रोमिंग / कष्टपूर्ण भ्रमण कर रहे हैं। वे आत्मप्रबुद्ध व्यक्तियों की इस बात पर भरोसा नहीं करते हैं कि अद्वैत ही सब कुछ है, परन्तु वे अपने आत्मज्ञान की खोज में अद्वैत की उपेक्षा करते हुए, अपने खुद के लिए पृथक रूप से आत्मज्ञान चाहते हैं, जैसा होना बहुत दुर्लभ होता है। असल में, अद्वैत का भक्त प्राकृतिक / सहज बन कर रहता है, यहां तक कि वह आत्मज्ञान या कुंडलिनी-जागृति भी नहीं लेना चाहता है। दरअसल आत्मज्ञान का अनुभव भी अन्य दूसरे मानसिक अनुभवों की तरह ही समय के साथ स्वचालित रूप से भूला हुआ / विस्मृत हो जाता है, केवल उससे निर्मित अद्वैत की आदत ही निरंतर कायम रहती है, बशर्ते यदि उसे जानबूझकर ख़त्म न किया जाए , और योगसाधना आदि के माध्यम से कम या ज्यादा रूप में बना कर रखा जाए। आत्मज्ञान और कुंडलिनी जागृति का अनुभव स्वयं ही अद्वैत -दृष्टिकोण के माध्यम से हो जाता है, केवल आखिर में ही योगसाधना की थोड़ी सी अतिरिक्त कोशिश की आवश्यकता होती है , वह भी किन्हीं-२ मामलों में ही। यह सवाल कि जन्म-मृत्यु

के चक्र को समाप्त करने के बाद हम कहाँ जाते हैं , इसका जवाब भी अद्वैत के माध्यम से ही दिया जा सकता है। देवता -प्रेमी देवताओं के निवास को, भूत-प्रेमी भूत-प्रेतों के निवास को और पृथ्वी के प्राणियों / मानव से प्रेम करने वाले पृथ्वीलोक / स्वर्गलोक को जाते हैं। इस तरह, जिस व्यक्ति को अद्वैतभाव के माध्यम से समान रूप से सबकुछ प्रेमपूर्ण दिखाई देता है , वह तो हर जगह जाना चाहिए। वह कौन सी जगह है। एक समय में कोई हर जगह में कैसे रह सकता है। वह जगह ब्रम्ह / आत्मा या ईश्वर ही है। वह हर जगह विद्यमान है, सृजन / सृष्टि के हर कण के अन्दर भी और बाहर भी।

आत्मजागरण / कुण्डलिनी जागरण का अनुभव केवल थोड़े से लोगों को ही क्यों होता है?

क्यों केवल कुछ लोग ही फुटबॉल चैंपियन बन पाते हैं?

यह विकास का स्तर है, जो लोगों के बीच में व्यापक रूप से भिन्न-२ होता है। फुटबॉल चैंपियन होने का मतलब यह नहीं है कि अन्य लोगों को यह नहीं पता कि फुटबॉल कैसे खेलें। इसी प्रकार, कुछ लोगों के आत्मजागृत होने का मतलब यह नहीं है कि अन्य लोगों की व्यक्तित्व-स्थिति आत्मजागृति-भाव वाली नहीं हो सकती। असल में जैसे एक साधारण व्यक्ति चैंपियन के स्तर पर खेल सकता है, उसी तरह एक साधारण व्यक्ति भी आत्मजागृति के स्तर के सांसारिक अद्वैत / आध्यात्मिकता को प्रदर्शित कर सकता है। एकमात्र अंतर यह है कि आत्मजागृति का बल एक अनिच्छुक व्यक्ति को भी अद्वैतभाव अपनाने के लिए कुछ हद तक मजबूर कर सकता है, जैसे कि किसी की चैंपियनशिप उसको अच्छी तरह से खेलने के लिए प्रेरित करती रहती है / मजबूर करती रहती है। चैम्पियनशिप या आत्मजागृति दूसरों को विकास के प्रति प्रेरित करने के लिए प्रकृति द्वारा प्रदान की जाने वाली एक मानद पुरस्कार-राशि ही है। यद्यपि यह किसी की जीत या मुक्ति की गारंटी देने वाला कोई विशेष इनाम नहीं है। एक जागृत व्यक्ति नरक में पड़ सकता है और जागृत न होने वाले व्यक्ति की जिंदगी भी मुक्ति की ओर बढ़ सकती है , उनके अपनी-२ व्यक्तिगत जीवनशैली के अनुसार । इसी प्रकार एक फुटबॉल चैंपियन खेल को खो सकता है , लेकिन एक साधारण व्यक्ति अपने व्यक्तिगत प्रयासों के अनुसार जीत भी सकता है।

आत्मजागरूकता कोई स्थायी लाभ नहीं है। यह मस्तिष्क के अंदर न्यूरोकेमिकल्स के माध्यम से होता है , जैसे कि अन्य सभी अनुभव होते हैं। इसलिए यह भी उसी तरह से विस्मृत हो सकता है , जैसे कि अन्य सभी अनुभव विस्मृत होते हैं। प्रेमयोगी वज्र अपने झलकमात्र आत्मज्ञान को केवल 3-5 साल के लिए ही याद रख सके थे। उसके बाद उन्होंने इसे भूलना शुरू कर दिया , और अगले 3-5 वर्षों में पूरी तरह से भूल गए। वह इसलिए भी इतनी शीघ्रता से भूल गया, क्योंकि उसने अपने घर को अस्थायी रूप से स्थानांतरित कर दिया था, इसलिए अपरिचित व अपने पुराने आत्मज्ञान से न जुड़े हुए लोगों के बीच में लंबे समय तक वह उस अनुभव को पकड़ कर नहीं रख पाया। जब वह कुछ समय बाद घर लौट आया , तो उसे उस अनुभव की ओर कुछ आगे बढ़ने का बल पुनः मिल गया, हालांकि वह अनुभव उसे फिर से याद नहीं आया। बाद में उन्हें कुंडलिनी -जागृति की झलक मिली, हालांकि उन्होंने पाया कि आनंद के मामले में वह उस झलकमात्र आत्मज्ञान से कहीं ज्यादा नीचे थी। हालांकि अद्वैत का अनुभव दोनों में ही लगभग समान था। प्रेमयोगी वज्र तब तक कुछ बूढ़ा भी हो गया था , इसलिए झलकमात्र आत्मज्ञान की तुलना में उसे उससे बहुत कम आत्मरूपांतरण का अनुभव हुआ। हो सकता है कि कुंडलिनी-जागृति के बाद आत्मरूपांतरण झलकमात्र आत्मज्ञान के बाद की तुलना में अधिक समय लेता है। यह भी संभव है कि वास्तविक समय के जागृति -अनुभव की बाद की अवधि में वृद्धि के साथ आत्मरूपांतरण बढ़ता हो। लेकिन ऐसा लगता है कि वह आमरूपांतरण कभी स्थायी नहीं होता है। आत्मजागृति / कुण्डलिनी-जागृति केवल एक अद्वैतपूर्ण जीवनशैली को अपनाने की ओर एक प्रारंभिक धक्का देती है।

कुण्डलिनी जागरण के बाद क्या होता है?

आत्मजागृत व्यक्ति अपनी कुंडलिनी के द्वारा धीरे-धीरे और सहज रूप से आकर्षित किया जाने लगता है। यदि कुण्डलिनी का ध्यान जारी रखा जाता है, तो वह आकर्षण और भी मजबूत और तेज होता जाता है। 1-3 साल के भीतर, मनुष्य की बुद्धि हमेशा कुंडलिनी से भरी रहने लगती है। वह कुंडलिनी-चेतना के रूप में सदैव अभिव्यक्त है। वह अपने व्यक्तिगत अहंकार को खो देता है, और कुंडलिनी-अहंकार के रूप में मौजूद रहता है। कुंडलिनी छवि हमेशा उसके अपने दिमाग में रहती है, चाहे वह काम कर रहा हो या न कर रहा हो। उसके लिए सब कुछ वास्तविक दिखने वाला जागृतकाल का जगत अपनी चमकती कुंडलिनी के सामने सपनों की तरह आभासी या अवास्तविक जैसा होता है, वैसे ही जैसे मोमबत्ती सूर्य के सामने महत्त्वहीन प्रतीत होती है। वह सम्प्रज्ञात समाधि है। उसके मस्तिष्क में कुंडलिनी के रूप में जमा मानसिक ऊर्जा उसे थका हुआ या अस्थिर बनाती है, और वह लंबे समय तक उसके साथ रहने के बाद उससे ऊब जैसा जाता है। इसलिए फिर सहजता से वह उससे छुटकारा पाना चाहता है। इसके लिए समाधान केवल आत्मज्ञान ही है, क्योंकि वह कुंडलिनी से अधिक ऊर्जावान / प्रकाशमान / असली होता है, और उसमें कोई भी एक विशेष छवि विद्यमान नहीं होती है, कुंडलिनीज्ञान के विपरीत। उसके अंदर सब कुछ सामान रूप से होता है, इसलिए वही कुंडलिनी-ऊर्जा के लिए असली सिंक / अवशोषक होता है। यदि सूर्य के रूप में कुंडलिनी पर विचार करें, तो आत्मज्ञान अरबों सूर्यों को समावेशित करने वाली आकाशगंगा है। सहजता से वह गुरु या किसी किसी दयालु / आध्यात्मिक व्यक्ति को खोजकर, उसे अपनी हालत के प्रति सहानुभूति प्रदान करने वाला बना देता है, जो तब उसकी कुंडलिनीलेस / कुण्डलिनीरहित स्थिति को प्राप्त करने और उसे नियंत्रित करने / प्रबंधित करने में मदद करता है। यह कुंडलिनीरहित हालत ही असम्प्रज्ञात समाधि है। इस बीच, झलकरूप में आत्मज्ञान भी उसकी सहायता करने के लिए नीचे उतर कर उसके मानसपटल पर छा जाता है, और उसे कुंडलिनीरहित मिशन / अभियान को सहजता से और लंबे समय तक आगे ले जाने में सहायता देता है।

इस बीच, बाद में उसकी दूसरी बार भी कुंडलिनी-जागृति हो सकती है। कुंडलिनी-पानी ध्यान-साधना की आग से धीरे-धीरे गर्म होता रहता है, जागरण के उबाल तक, और फिर एकदम से ठंडा हो जाता है। इसके बाद, वह फिर से गर्म होना शुरू हो जाता है, और इसी तरह का कोर्स लेता है, हालांकि यह पहले की तुलना में कम समय-अवधि का हो सकता है।

मेरे साथ सबकुछ मेरे पिछले अच्छे कर्मों के कारण सहजता से हुआ। आध्यात्मिक मास्टर मेरे घर में ही था। वे आध्यात्मिक शास्त्रों को, मुख्य रूप से पुराणों को पढ़ा करते थे। वे कभी भी मेरी तांत्रिक कुंडलिनी के बारे में नहीं जान पाए, और न ही उन्होंने उसके लिए कोई स्वैच्छिक प्रयास ही किया। मैं केवलमात्र उनकी कंपनी / संगति के कारण ही सहजता से उनकी सहायता प्राप्त कर पाया, अर्थात उनसे कभी सहायता नहीं माँगी। यही सद्संगति की महान महिमा है।

कुण्डलिनी योग में क्या-क्या खतरे हैं?

हां, कुंडलिनी विकास के दौरान के अंतरालों में अवसाद के एपिसोड / दौर आते रहते हैं। उस समय मैं लगभग 17-18 वर्ष का था, जब मेरी पहली कुंडलिनी पूरी चमक में थी, जिसे मैंने पहले ही "योगी की प्रेम कहानी" में साझा किया है। जब वह कुंडलिनी फल परिपक्व हो गया और मेरे दिमाग के पेड़ से टूटने के लिए तैयार था, तो मुझे गंभीर अवसाद अनुभव हुआ। उस कुंडलिनी से जुड़ी दुनिया व उसकी वस्तुएं-भावनाएं, सबकुछ गायब हो रही थीं। मैं एक nonliving stump / निर्जीव स्टंप सा बन रहा था। तब उन्हीं आध्यात्मिक बूढ़े आदमी ने मुझे समर्थन दिया और मुझे एक सचेत सांस प्रदान की, जो कि उनके दिव्य व्यक्तित्व से उत्पन्न हो रही थी। अतः स्वतोस्वाभाविक रूप से मुझे उस समय कोई अवसाद नहीं हुआ था, अन्यथा वह आत्महिंसक रूप से अवसादग्रस्त होने के लिए अनुकूल स्थिति थी। इन उपरोक्त सभी कारणों से मुझे अपनी नींद की क्षणिक आत्मज्ञान-झलक मिली। वास्तव में यह किसी के अपने आध्यात्मिक आयाम में अवसाद नहीं होता है। यह केवल सामान्य भौतिक आयाम में ही अवसाद होता है। तो जब ऐसा व्यक्ति सामान्य या द्वैतभाव से भरे आयाम वाले लोगों के साथ मिश्रित होने की कोशिश करता है, तो केवल उन लोगों के

साथ ही उदास महसूस करता है, और साथ में वे विपरीत आयाम वाले संगी-साथी भी वैसी ही उदासी महसूस करते हैं। तो उस स्तर पर गुरु या अन्य लोगों की आध्यात्मिक कंपनी / संगति के माध्यम से अपनी उदासी / अपने अवसाद को भगाना और अंततः आत्मज्ञान के लिए अपने आध्यात्मिक / अद्वैतमयी आयाम को विकसित करना आवश्यक होता है।

क्षणिक आत्मज्ञान के बाद, वही कुंडलिनी फिर से बढ़ने लगी , जो मुझे एक सचेत जीवन दे रही थी , क्योंकि मेरा सबकुछ उस कुंडलिनी से जुड़ा हुआ था, और उसके बिना जीवन को पूरी तरह से सही -सलामत बना कर रखना मेरे लिए संभव नहीं था। 5 साल की वृद्धि के बाद वह फिर से पक गई, और दूर हटने लगी। मुझे फिर से एक वैसा ही अवसादग्रस्त एपिसोड मिला, और वह पिछले समय के मुकाबले मुझे बहुत भारी दिखाई दिया, क्योंकि मैं उस समय एक पूर्णवेग से दौड़ते हुए कामगार / पेशेवर चरण में था। मेरे पिता ने मुझे उस समय मुझे अंधेरी रात के बाद सूर्योदय की वास्तविकता बताते हुए नियंत्रित किया। वास्तव में , सूर्योदय लगभग 4-6 महीने बाद आया, जब कुंडलिनी फिर से मुझे शानदार जीवन देने के लिए शानदार ढंग से लौट आई। वह अवसाद गंभीर इसलिए था, क्योंकि उस समय मेरी युवावस्था की हार्मोनल प्रणाली परिपक्व हो रही थी , और मेरी भविष्यसम्बंधित व यौनसाथीसम्बंधित चिंताओं को ट्रिगर / चलायमान कर रही थी। लेकिन मुझे उस चरण में न तो कुंडलिनी -जागृति और न ही आत्मज्ञान मिला। शायद मेरी कुंडलिनी को उन आध्यात्मिक बूढ़े आदमी की तरह बेहतर हैंडलर / नियंत्रक नहीं मिल सका। वैसे फिर भी मेरा भौतिक जीवन पूर्णरूप से खिलता हुआ, आगे बढ़ना प्रारम्भ कर चुका था।

इसका मतलब है कि कुंडलिनी आध्यात्मिक प्रगति के दौरान बार-बार बढ़ने, परिपक्व होने और गिरने की प्रक्रिया दोहराती रहती है। इसलिए यदि स्थिति अनुकूल हो, तो वह अपनी जागरूकता या आत्मज्ञान की , झलक के बाद झलक प्रदान करती जाती है। अन्यथा वह बारी-२ से अवसादग्रस्त जीवन के एपिसोड के बाद उत्तेजित जीवन के एपिसोड के रूप में अकेले ही ट्रैवर्स / यात्रा करती रहती है। वह कुण्डलिनी 4-6 महीने के छोटे चरण के लिए अपने धारक व्यक्ति को उदास / अवसादग्रस्त करती है, ताकि उसे आत्मज्ञान के सुनहरे मौके को पाने में सक्षम बनाया जा सके, ज्यादा समय के लिए नहीं, क्योंकि कुण्डलिनी सब कुछ समझती है। इसलिए उस गहन अवसादग्रस्त चरण के दौरान यात्राओं व अन्य मनोरंजक गतिविधियों का आनंद उठाना चाहिए, जैसा कि दूसरे अवसादग्रस्त एपिसोड के दौरान मैंने किया था। उनसे आत्मज्ञान को रोका नहीं जा सकता है, बल्कि इसके बजाय उनसे नए कुंडलिनी हैंडलर (प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष) को प्राप्त करने की संभावनाओं में काफी वृद्धि हो सकती है।

अब आश्चर्य देखें। मैं शादी कर चुका था, और मेरी पत्नी ने मेरे दिमाग में यौनप्रेम-संबंध से उत्पन्न उस स्त्री-जाति की कुंडलिनी को प्रतिष्ठित होने की अनुमति नहीं दी। मैं कुंडलिनी की आदत से विवश था, जैसे कि एक पेयप्रेमी पेयपदार्थ की आदत से विवश होता है। अतः उस आध्यात्मिक बूढ़े आदमी के रूप की दूसरी कुंडलिनी, जो मेरे दिमाग के कोने में पहले से मौजूद थी, वह सामने आई, और मेरे अद्वैत-दृष्टिकोण की थोड़ी सी सहायता के साथ उसने सहजता से बढ़ना शुरू कर दिया। उसे पूरी तरह से बढ़ने में लगभग 15 वर्षों की लंबी अवधि लग गई , क्योंकि पूर्व की कुण्डलिनी की तरह वह एक विपरीतलिंग -व्यक्ति की कुण्डलिनी नहीं थी , इसलिए उसे पहली वाली स्थिति के जैसे प्रचंड यौनाकर्षण का लाभ नहीं मिल रहा था , और मैं भी शक्तिशाली मानी जाने वाली बैठकपूर्ण कुण्डलिनीध्यान-साधना के साथ उसे विकसित नहीं कर रहा था, अपितु कामकाजी अद्वैतभाव के साथ ही उसे विकसित कर रहा था। फिर तांत्रिक कुंडलिनीयोग के माध्यम से उस कुण्डलिनी ने जागृत होने के लिए अंतिम छलांग कैसे लगाई , वह आप सब जानते हैं। फिर जागने के बाद अचानक ही कुंडलिनी -पानी ठंडा हो गया। फिर मैंने बैठकर किए जाने वाले कुंडलिनीयोग - ध्यान और तांत्रिक योग तकनीक के साथ फिर से उसे गर्मी देना शुरू कर दिया। अब लगभग डेढ़ साल बीत चुके हैं , और वह वाष्पीकरण / जागरण के लिए पूरी तरह से गर्म व तैयार है, इसलिए मुझे कुछ-२ अवसाद पुनः महसूस हो रहा है। लेकिन मैं उस कुण्डलिनी-जल को ध्यान-साधना से उबालते ही जा रहा हूं, अन्यथा वह एक और आत्मझलक की उम्मीद में समय से पूर्व भी ठंडा

हो सकता है। यह बैठकपूर्ण और तांत्रिक कुण्डलिनीयोग का विशेष लाभ है कि यह कुंडलिनी को उबालने के लिए बहुत तेजी से काम करता है, और जब तक चाहो तब तक कुण्डलिनी-जल को निरंतर उबालते हुए रख सकता है।

यह मानव जीवन है। यह इस तरह से चलता रहता है, और चलता रहता है ---- + -

कुंडलिनी योग से अन्य खतरे विशेष रूप से सिद्धासन से घुटने के जोड़ का दर्द है। इसलिए साधक को अपनी सीमाएं समझनी चाहिए। अगर घुटने का दर्द महसूस होता है , तो स्थिर बैठने के लिए आधे सिद्धासन / अर्धसिद्धासन का उपयोग किया जाना चाहिए। एक उचित मोटाई का और आरामदायक तकिया कूल्हे के नीचे रखा जाना चाहिए ताकि टांगें आगे की ओर उतराई में हों, साथ में तकिये का आवरण / गुलाफ फिसलन वाला न हो। यह जल्द ही घुटने के तनाव से राहत देता है। समस्या को तब भी महसूस किया जा सकता है, अगर योग पूर्ण पेट के साथ किया जाता है, या खाने के बाद कम से कम चार घंटे का या कुछ पीने के बाद कम से कम एक घंटे का गैप / अंतर नहीं रखा जाता है। नियमित कुंडलिनीयोग अभ्यास की सहायता से उन हिस्सों में कुंडलिनी के ध्यान में पर्याप्त भाग लिए बिना , बहुत लंबे समय तक महत्वपूर्ण तरल पदार्थ के अभ्यासरहित प्रतिधारण के कारण तांत्रिक योगी अपने निजी हिस्सों के आसपास अधिक दबाव का अनुभव कर सकते हैं। जहां भी कुंडलिनी का ध्यान किया जाता है, वह शरीर का हिस्सा या बिंदु रक्त की शक्ति से आपूरित हो जाता है। यही आध्यात्मिक उपचार / दर्द की राहत का आधार है। किसी भी व्यक्ति को अपनी सीमाओं को समझना चाहिए , और योग-प्रक्रियाओं में से किसी को भी अपनी सुरक्षापूर्ण सहनशीलता की सीमा को पार करके नहीं करना चाहिए। आज मानव जाति विकास के इस तरह के चरण में है कि मनुष्य को अपने आध्यात्मिक विकास के लिए आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित यौन ऊर्जा की आवश्यकता होती है। संभवतः विकास के दौरान एक समय ऐसा आएगा, जब ऐसी कोई आवश्यकता नहीं होगी, और उसके पास अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा सीधे ही उपलब्ध होगी। यह तथ्य योगी श्री गोपीकृष्ण के अवलोकन के करीब है। उस सुनहरे समय तक के लिए , इसका विकल्प केवल कुंडलिनी मशीन ही दिखाई देता है, जिसे मानव जाति को निरंतर बनाए रखने के लिए खोजा जाना चाहिए , और बहुतायत से उसका उपयोग किया जाना चाहिए।

अगर कुंडलिनी के लक्षण बहुत असहनीय हैं, तो कुंडलिनी की ओर ध्यान कम किया जाना चाहिए , पूरी तरह से बंद नहीं किया जाना चाहिए, क्योंकि यह मनोवैज्ञानिक सदमा पैदा कर सकता है। परिस्थितियाँ स्थिर होने के बाद , कुंडलिनी अपने पूर्व के मूल विकास को स्वयं ही वापस प्राप्त कर लेती है। फिर बाद के कुण्डलिनीयोग -अभ्यास को स्थिति के अनुसार एडजस्ट / समायोजित किया जा सकता है।

कुंडलिनी की अति-गतिविधि अस्थायी / आते-जाते सिर-दबाव, कम्पन मुख्य रूप से हाथों में कंपकंपी के रूप में दिखाई देती है। दरअसल ये लक्षण हानिकारक नहीं होते हैं , लेकिन यह सरल कुंडलिनीयोग के माध्यम से उन लक्षणों को नियंत्रित करने में असमर्थता है, जो कुछ हल्के-फुल्के हानिकारक प्रभाव पैदा कर सकती है। दरअसल, तांत्रिक यौन-ऊर्जा बहुत कठोर / तूफानी होती है, और वह सभी कुंडलिनी के लक्षणों को अच्छी तरह से संभाल सकती है , यहां तक कि कुण्डलिनी-जागारण को भी, सामाजिक, कार्यात्मक और आनंदपूर्ण वातावरण के साथ।

क्या आप मानते हैं कि ध्यान आपको कोई भौतिक (आध्यात्मिक नहीं) शक्ति देता है? यदि ऐसा है, तो मुझे आपके अनुभवों के बारे में पढ़ना अच्छा लगेगा।

हरगिज नहीं। मुझे कोई दिव्य शक्ति नहीं मिली , इसके बजाय मुझे अपनी झलक -आत्मप्रबुद्धता के बाद भौतिक समस्याओं का सामना करना पड़ा। यह आत्मज्ञान की गंभीर भौतिक कमियों को इंगित करता है। मैं अकेलेपन, संचारहीनता व इच्छाओं की कमी

को पसंद करने लगा। मैंने कुछ भी सेवा-सामग्री प्राप्त करने के लिए बलपूर्वक श्रम से परहेज किया। मैं आतंरिक प्रेरणा से, सहजता से कुछ रहस्यमय घटित होने की प्रतीक्षा कर रहा था, जो मुझे मेरे लिए सबसे उपयुक्त प्रदान करती। मुझे नहीं पता कि वैसा हुआ या नहीं। दुनिया भर में मुझे एक लीचर / विश्रामभोगी होने के रूप में देखा जा रहा था। बुराई से भरे / द्वैतभाव के लोग, मुख्य रूप से आयु / जीवन में अपरिपक्व और भौतिक अहंकार से भरे हुए, मुझसे स्पष्ट या अस्पष्ट / अप्रत्यक्ष रूप से घृणा करने लगे थे, क्योंकि या अंधेरा प्रकाश से सदैव नफरत करता है। यद्यपि मैं उन सच्चे योगियों के साथ आराम व सहजता महसूस कर रहा था, जो शांतिपूर्ण / संतुष्ट, पंडित-प्रकार व अधिमानतः उम्र के पुराने थे। अभौतिकवादी / अध्यात्मवादी और वैदिक हिंदू प्रकार के लोगों ने मुझे पसंद किया, और मैंने उन्हें। मेरे अवचेतन मन ने मेरी इच्छाओं और मेरे प्रयासों के बिना ही मेरे लिए हर भौतिक लाभ की उम्मीद की। यह आत्मज्ञान का एक अजीब सा दुष्प्रभाव है। मैंने निश्चित रूप से अपने लिए सर्वोच्च स्थान की तरह एक आध्यात्मिक सुप्रीम / सर्वोच्च की पदवी की भी उम्मीद की, जहां मैं निरंतर रूप से भगवान के प्यार में डूबा रह सकता था, महान योगियों की कंपनी / संगति कर सकता था, और इच्छुक साधकों को आध्यात्मिक मार्गदर्शन प्रदान कर सकता था। सांसारिक भोग की थोड़ी सी भी भीड़ के साथ, मैं अपनी आत्मप्रबुद्ध-स्थिति को कम या अधिक रूप से खोने का अनुभव करता था। इसलिए अपने आत्मज्ञान के बाद मुझे पूर्णता के प्रवेशद्वार के रूप में केवल सांसारिक त्याग ही दिखाई दिया। लेकिन सच्चाई यह है कि कोई भी सोते कुत्ते की परवाह नहीं करता है। मुझे लगता है कि पूर्ण त्याग के मार्ग पर आत्मप्रबुद्ध प्राणियों को मार्गदर्शित करने के लिए प्राचीन भारत की प्रथाएं सही थीं। उनके अंदर आत्मज्ञान की स्थिति को हमेशा ताजा / पूर्णतः अविस्मृत रखने के लिए और समाज के कल्याण के लिए उस स्थिति का लाभ उठाने के लिए ही वे त्याग-प्रथाएं प्रचलित थीं। क्योंकि यह पूर्णतः सत्य है कि जो चाहे सावधानी बरती जाए, सांसारिक व्यवहार से आत्मज्ञान धूमिल हो ही जाता है। मैंने उपरोक्त सभी सुविधाओं को पाने के लिए खुद को अधिकारी / पात्र माना, क्योंकि मैंने सोचा था कि समस्त विश्व में कोई भी मेरे अलावा उस सबसे ऊपर के अनुभव / पूर्ण आत्मज्ञान की झलक को प्राप्त नहीं कर सका था। यह मेरी अद्भुत और इतनी मुश्किल कामयाब का अद्भुत विश्वास था। गजब का आत्मविश्वास था। मन आसमान से भी ऊपर होता था, जहाँ तक किसी की भी पहुँच नहीं है उसके सिवाय। लेकिन सब कुछ सांसारिक माया ने, पूरी सावधानी बरतने के बाद भी भुलवा दिया। रहस्यात्मक अनुभव हैं प्रेमयोगी वज्र के।

अब, मैं ग्राइंडर / पिष्टक के दो पहियों के बीच आ गया हूं, [ऊपरी पहिया आत्मज्ञान के रूप में, और भौतिकवाद के रूप में निचला पहिया] और अपने आत्मज्ञान को भूल गया हूँ। मैंने अपने आत्मज्ञान के कारण कभी भी कोई भौतिक शक्ति / दिव्य शक्ति महसूस नहीं की। यद्यपि आज भी मुझे अपने आत्मज्ञान का स्मरण नहीं है, लेकिन मुझे सब कुछ हासिल हो गया है, मैंने करने योग्य सब कुछ कर लिया है, और ज्ञात होने योग्य मुझे सबकुछ ज्ञात हो गया है; ऐसी अजीब सी और अवचेतनमन द्वारा अतिसूक्षम / अप्रकट / सहज रूप से अभिव्यक्त आत्मसंतुष्टि रहती है। हालांकि मैंने कुछ अलग या नया हासिल नहीं किया था, लेकिन मैंने स्वयं को ही केवल जाना था, जिसके बारे में मैं पहले अनजान था।

वर्तमान में कुछ आत्मप्रबुद्ध गुरु कौन हैं जो शिष्यों को अपने अधीन लेते हैं और उन्हें आध्यात्मिक मार्ग में मार्गदर्शन कराते हैं?

वास्तविक गुरु तो उनके आत्मज्ञान के 3 वर्षों के भीतर, अधिमानतः एक ताजा आत्मप्रबुद्ध व्यक्ति ही हैं। हालांकि यह पता लगाना सबसे मुश्किल है, क्योंकि ऐसा व्यक्ति कभी भी अपने आत्मज्ञान के बारे में नहीं बोलता है, विशेषतः जब तक कि बार-बार भक्ति / सहानुभूति के साथ नहीं पूछा जाता। उसे प्रसन्न करना भी सबसे कठिन है, क्योंकि वह किसी दूसरे के दिल को उसके खुद से भी ज्यादा पढ़ सकता है। हालांकि, अगर वह प्रसन्न हो जाता है, तो उसकी एकमात्र सच्ची मुस्कान या उसका सच्चा आशीर्वाद किसी के आत्मज्ञान के लिए पर्याप्त होता है, बेशक उसमें कुछ देर लग जाए। आमतौर पर, एक व्यक्ति श्री गोपी कृष्ण और श्री रमन महर्षि की तरह, अपने आत्मज्ञान के लगभग 20 साल गुजर जाने से पहले जनता में अपनी आत्मप्रबुद्धता को घोषित नहीं कर सकता।

हालांकि, उस समय उसकी आत्मप्रबुद्धता की शक्ति इतनी कमजोर हो चुकी होती है कि वह केवल हल्के ढंग से ही औरों का मार्गदर्शन कर सकता है, संभवतः किसी को चमत्कारिक रूप से आशीर्वाद नहीं दे सकता।

इधर-उधर घूमने वाले दिमाग पर नियंत्रण और शांति कैसे प्राप्त करें?

बहुत अच्छा सवाल किया है। बचपन से ही मेरा दिमाग इधर उधर घूमने वाला हुआ करता था , क्योंकि मैं एक मस्त माहौल में पला बढ़ा था। पर घर के व आसपास के वैदिक -पौराणिक / आध्यात्मिक वातावरण के कारण मेरे दिमाग में एक लगाम लगी रहती थी, जिससे वह द्वैतपूर्ण व उचाट नहीं बन पाता था अधिकांशतः। फिर मुझे घर से दूर रहना पड़ा बड़े होकर। दिमाग की आदत तो वैसी ही थी उछल कूद वाली , पर उसे नियंत्रित करने वाला आध्यात्मिक माहौल नई जगह पर नहीं था। इसलिए मैं परेशान रहने लगा। फिर शरीर सम्बन्धी पढ़ाई करते हुए मेरे मन में उससे एक अद्वैतपूर्ण व अनासक्तिपूर्ण दर्शन बनाने की सूझी। मैंने वह इच्छा प्रेमयोगी वज्र को बताई , जो मेरा आत्मीय मित्र था। वह दर्शन की रचना करने बैठ गया , और थोड़ी बहुत शरीरविज्ञान की जानकारी मुझसे लेकर उसने वह दर्शन पुस्तक रूप में बना दिया, जिसका नाम उसने रखा, "शरीरविज्ञान दर्शन- एक आधुनिक कुंडलिनी तन्त्र (एक योगी की प्रेमकथा)"। पहले तो मैं उसे पढ़ने से बहुत हिचकिचाया, पर एक बार पढ़े जाने पर ही वह दर्शन मेरे दिमाग में बहुत अच्छी तरह से बैठ गया। उस हरफनमौला प्रेमयोगी वज्र ने मुझे भी अपने जैसा तांत्रिक बना दिया था। चलो खैर समय बीतता गया। कालांतर में मुझे महसूस हुआ कि उस तांत्रिक पुस्तक के वाक्य मेरे दिमाग को नियंत्रित कर रहे थे, मुझे अद्वैतपूर्ण व अनासक्तिपूर्ण बना रहे थे, मेरी कुण्डलिनी को पुष्ट कर रहे थे और लौकिक कार्यों में भी मेरी सहायता कर रहे थे। वे चमत्कारी रूप से भी मेरी अनेक अनजानी मुसीबतों से रक्षा कर रहे थे। तब जाकर मुझे उस तांत्रिक पुस्तक के महत्त्व का पता चला, और मैंने उसे सार्वजनिक करने में प्रेमयोगी वज्र की सहायता की। जब मेरी कुण्डलिनी उस दर्शन के प्रभाव से बहुत ज्यादा बढ़ गई थी, तब मैं गहन तांत्रिक कुंडलिनी साधना के लिए घर से बहुत दूर एकांतवास में चला गया। कुंडलिनी योग की ध्यान साधना से मेरा दिमाग और अधिक नियंत्रित या विचारशून्य हो गया, और साथ में मेरी कुंडलिनी भी जागृत हो गई। अब में कुंडलिनी योग से व शरीरविज्ञान दर्शन, दोनों से ही अपने दिमाग को नियंत्रित रखता हूँ। एक बार मेरे पुराने घर में उस रहस्यमयी व घुमंतू प्रकार के प्रेमयोगी वज्र नामक अर्धविक्षिप्त / ध्यानयोगी (लगता है, उसने यह नाम बाद में बदल कर रखा हो, पर पक्का पता नहीं क्योंकि उसने उसे अपना वास्तविक नाम ही बताया) जैसे व्यक्ति का फोन आया, पर मैं घर पर नहीं था उस समय और न ही घर वालों ने उसका फोन नंबर नोट करके रखा। उसके बाद कुछ पता नहीं कि वह कहाँ है। वास्तव में सारी उपलब्धियां, विशेषकर आध्यात्मिक उपलब्धियां उसी की ही तो हैं। उसने तो मुझसे इतना तक कहा था कि तू मेरी सभी उपलब्धियां अपने नाम कर देना, क्योंकि उसे मशहूरी प्राप्त करने का कोई शौक नहीं था। परंतु मुझसे जितना हो सकता है , मैं उसकी सारी उपलब्धियां उसके नाम करता हूँ। यद्यपि कई बार ध्यान न रहने से या अन्य कानूनी / नियमगत अड़चनों के कारण, उसकी उपलब्धियों को अपने नाम भी कर लेता हूँ।

क्या आप अपने आत्मज्ञान के बारे में कुछ बताना चाहेंगे?

अवश्य। यह लगभग 25 वर्ष पूर्व की घटना है। मैं मीठी निद्रा में एक स्वप्न देख रहा हूँ कि मैं अपने घर से लगभग २०० मीटर नीचे, घाटी की नदी के ऊपर बने हुए एक पुल पर खड़ा हूँ। तभी मैंने अचानक अपने को पूरा खुला हुआ अनुभव किया और मेरी अन्धकार से भरी आत्मा में अचानक प्रकाश छा गया। ऐसा लगा, जैसे कि मेरी आत्मा एक जकड़न से मुक्त हो गई। मन का प्रकाश जैसे आत्मा में फैल गया था। मैंने नदी में बहते जल को देखा। वह वैसे ही रूप -रंग का था, जैसा कि होता है, परन्तु वह मुझे अपनी आत्मा व पुल से अलग नहीं लग रहा था। पुल भी वैसा ही था, पर अनुभव-रूप में मेरी आत्मा व नदी-जल से अलग नहीं था। नदी से दूसरी ओर, सामने एक पहाड़ था, जिसका लगभग २० मीटर का मलबा, कई दिनों पहले, निरंतर हो रही भारी वर्षा के कारण

गिरकर, नदी को संकरा किये हुए था। वह मलबा चमत्कारिक रूप से सीधे ही नीचे फिसला था , जिससे उसपर उपस्थित सभी पेड़-पौधे भी जीवित व सुरक्षित थे। उपरोक्त दिव्य, विचित्र व आत्मज्ञान से भरे स्वप्न में; मैंने उसकी ओर भी देखा, तो उस सब का अनुभव भी अलग नहीं था। फिर मैंने अपनी दृष्टि को ऊपर उठा कर, आसमान में चमकते हुए महान सूर्य को देखा। उसका अनुभव भी सभी के जैसा था और यहाँ तक कि चमक भी सभी के जैसी ही थी। इस सारे घटनाक्रम का अनुभव लगभग ५ -१० सैकेंड में ही हो गया था। उस समय मैं परमानंद से ओत-प्रोत था। मुझे उस अनुभव में वह सभी कुछ मिल गया, जो कि मिलना संभव है। उन चंद क्षणों के लिए जैसे मैं संपूर्ण ब्रम्हांड /सृष्टि/अंतरिक्ष का राजा / परमदेवता-सदृश बन गया था। उस अनुभव में रात(अंधकार) और दिन(प्रकाश) जुड़े हुए थे। उस अनुभव में प्यार-घृणा, दोनों जुड़े हुए थे। इसका अर्थ है कि उस अनुभव में सभी कुछ विद्यमान था। वह एक पूर्ण अनुभव था। अपनी आत्मा के उस पूर्ण अनुभव -सागर में मुझे लग रहा था कि जैसे नदी , पुल, सूर्य, पहाड़ आदि के रूप में लहरें उठ रही थीं, जोकि उस एकमात्र अनुभव-सागर से अलग नहीं प्रतीत हो रही थीं। अगली सुबह जब मैं अपनी शय्या से ऊपर उठा; तो मैंने अपने को पूर्ण, पूर्णकाम, आप्तकाम, नवजात-बालक सदृश, तनाव-रहित, चिन्तारहित, भयरहित, शांत, आनंदमय व इच्छाहीन पाया, तथा अपने को अपने स्वाभाविक आत्मरूप में प्रतिष्ठित महसूस किया। ऐसा लगा , जैसे कि मैंने अपने-आप को अब वास्तविक रूप में पहचाना है और अज्ञात समय से चली आ रही जिंदगी की दौड़ को पूरा कर लिया है। मुझे ऐसा लगा कि जैसे कभी अपने घर से भटका हुआ, अब मैं अपने वास्तविक घर में पहुँच गया हूँ। उस अनुभव ने मेरे जीवन को एकदम से, पूर्णतया व सकारात्मक रूप से परिवर्तित कर दिया।

स्पष्टीकरण- आम अवस्था में अपना आपा अर्थात आत्मा एक गहरे अंधेरे से भरे कमरे की तरह होता है , और सांसारिक/मानसिक दृश्य, उस अंधेरे कमरे के चलचित्रपट पर दौड़ रहे प्रकाशमान दृश्य की तरह होते हैं। उस आत्मज्ञान के समय वह आत्मा रूपी अँधेरा कमरा अचानक व एकदम से प्रकाशमान हो गया , जिससे कमरे/आत्मा व चलचित्र दृश्य /मन-संसार के बीच का अंतर समाप्त हो गया और वे सभी एक जैसे दिखने लगे।

वास्तव में हमारी अपनी अंधकारमयी आत्मा सभी बुराइयों के रूप में विद्यमान है। हमारी चमकदार चित्तवृत्तियाँ/संकल्प-विकल्प सभी अच्छाइयों के रूप में विद्यमान हैं। जब आत्मा व चित्तवृत्तियाँ एकसमान चेतना व प्रकाश से युक्त अनुभव होती हैं , तब उपरोक्त आत्मजागरण के अनुभव के अनुसार अपनी आत्मा में अच्छाइयां व बुराइयां एकसाथ ही चमत्कार रूप से अनुभव होती हैं।

किसी भी ज्ञान/वस्तु/कर्म/फल की अभिव्यक्ति का आधार चित्तवृत्तियाँ ही तो हैं। जिस समय आत्मा जागृत होती है , उस समय सभी चित्तवृत्तियाँ उससे अलग नहीं, अपितु उसी की विविध आकार-प्रकार की हलचलें जान पड़ती हैं, जैसे कि सागर में विविध प्रकार की तरंगें। इसी कारण से प्रेमयोगी वज्र को लगा कि उसने सभी कुछ पा लिया था, व सभी कुछ कर लिया था।

परमदेवता को ही सभी कुछ सदैव प्राप्त होता है, व सभी कुछ उसने सदैव किया हुआ होता है; तभी तो वह अपने बनाए हुए जगत में कोई स्वार्थबुद्धि नहीं रखता। क्योंकि प्रेमयोगी वज्र को 10 सेकंड की यह अनुभूति हुई कि उसने सभी कुछ प्राप्त कर लिया है , और सभी काम कर लिए हैं; इसलिए उसे लगा कि वह उस 10 सेकंड के लिए परमदेवता बन गया था। फिर भी, उसे उन चंद क्षणों के लिए भी ईश्वर नहीं कहा जा सकता, क्योंकि किसी के भी लिए भी ईश्वर बनना असंभव है, तभी तो उसने उन चंद क्षणों के लिए ईश्वर-सदृश / परमदेवता-सदृश ही बोला है, ईश्वर नहीं। यद्यपि उसे ईश्वर का पुत्र जरूर कहा जा सकता है। समस्त स्थूल सृष्टि ईश्वर के अन्दर, सागर में तरंगों की तरह ही विद्यमान है। किसी के मन में जो कुछ भी है , वह स्थूल सृष्टि का प्रतिबिम्ब ही है। इसलिए जीव के मन को सूक्ष्म सृष्टि भी कह सकते हैं। क्योंकि प्रेमयोगी वज्र ने अपने अन्दर (अपनी आत्मा के अन्दर) सूक्ष्म सृष्टि

को, सागर में तरंगों की तरह अनुभव किया, स्थूल सृष्टि को नहीं, इसलिए वह ईश्वर का पुत्र या प्रतिबिम्ब ही कहलाया। इसीलिए वह शक्तियों के मामले में ईश्वर के सामने नगण्य ही था, और एक आम आदमी से बढ़कर कुछ भी नहीं था।

प्रेमयोगी वज्र ने आत्मज्ञानावस्था को द्वैत से भरे लोगों के लिए क्रोधपूर्ण पाया। ऐसा इसलिए है, क्योंकि क्षणिकात्मज्ञान की झलक के बाद, उन्होंने द्वैतवादी लोगों को अपने से भयभीत जैसा और अपने प्रति घृणायुक्त जैसा पाया , क्योंकि वे उनकी प्रबुद्ध आत्मस्थिति में अंधेरे जैसे का अनुभव करते थे। इसी प्रकार , उन्होंने प्रबुद्ध आत्मराज्य को वास्तविक अद्वैतवादी लोगों के लिए आशीर्वाद देने वाले के रूप में पाया। ऐसा इसलिए है, क्योंकि उनकी क्षणिकात्मज्ञान की झलक के बाद, उन्होंने अद्वैतवादी लोगों को अपने से प्यार करने वाले के रूप में और अपने प्रति आकर्षित होने वाले के रूप में पाया। वे अपने अद्वैतमयी दृष्टिकोण के स्तर के अनुसार प्रबुद्ध आत्मज्ञानराज्य में थोड़े अंधेरे से लेकर शून्य अंधेरे तक का अनुभव करते थे।

क्या आप अपने कुण्डलिनी-जागरण (पूर्ण समाधि) के बारे में कुछ बताना चाहेंगे?

अवश्य, क्यों नहीं? यह लगभग २ वर्ष पूर्व की घटना है। मैं लगभग 18 सालों से अद्वैत(मुख्यतः अद्वैतपरक शविद अर्थात शरीर विज्ञान दर्शन से प्राप्त, कुछ सनातन धर्म की संगति से) का पूर्ण व्यावहारिकता व कर्मठता से युक्त सांसारिकता के साथ अभ्यास , लगभग 10-11 सालों से अनियमित व अपूर्ण(बिना केन्द्रित ध्यान/focused concentration के) योगाभ्यास (इन दोनों ही प्रयासों/अभ्यासों से मेरी कुण्डलिनी मेरे मस्तिष्क में आधार स्तर पर जीवित रहती थी); तथा एक साल से, एक ऑनलाइन कुंडलिनी फोरम पर रहते हुए, अपने वास्तविक घर से बहुत दूर, शान्त व तनावमुक्त स्थान पर, महान मैदानों व गगनचुंबी पर्वत श्रृंखलाओं के जंक्शन के पास, ऋषिकेश / हरिद्वार की तरह के प्राकृतिक शांतिदायक स्थान पर नियमित व समर्पित रुप से उपरोक्त अतिपरिचित वृद्धाध्यात्मिक पुरुष (गुरु) के मानसिक चित्र रूपी कुण्डलिनी का ध्यान करता हुआ, कुण्डलिनीयोग का अभ्यास कर रहा था, जिससे मेरी कुण्डलिनी, और अधिक परिपक्व हो गई थी; तथा अन्त के एक महीने से तांत्रिक विधि /प्रत्यक्षयौनयोग (लगभग प्रतिदिन/निरंतर) को भी उपरोक्त साधना के साथ जोड़कर, अपनी कुण्डलिनी को अत्यधिक परिपक्व व ऊर्ध्वगामी बना रहा था। मैं बहुत दिनों के बाद, बहुत लंबी यात्रा करके, अपने नए व व्यक्तिगत वाहन (अत्याधुनिक विशेषताओं सहित व एक मानवीय वाहन-निर्माता संगठन से खरीदा गया) से, अत्याधुनिक व सुविधासंपन्न सड़क मार्ग से सपरिवार घर आया हुआ था। तभी एक दिन मैं एक समारोह में एक कुर्सी पर बैठा था। साधना के शांतिदायक प्रभाव के कारण मेरी दाढ़ी कुछ बढ़ी हुई थी और उसके कुल बालों में से लगभग 30% बाल सफेद नजर आ रहे थे। उस समारोह में मेरा हृदय से स्वागत हुआ था। वहां पर मुझे अपने लिए चारों ओर विशेष प्रेम व सत्कार का अनुभव हो रहा था। समारोहीय लोगों के साथ जुड़ी हुई बचपन की मेरी यादें जैसे तरोताजा हो गयी थीं। मैं अपने को खुला हुआ, सुरक्षित, शांत, तनावरहित, मानसिकता से पूर्ण(mindful), अद्वैतशाली व मानसिक कुण्डलिनी-चित्र के साथ अनुभव कर रहा था। मेरी कुण्डलिनी से सम्बंधित लोग वहां पर उपस्थित थे व वातावरण -माहौल भी मेरी कुण्डलिनी से सम्बंधित था। खड़ी व छोटी पहाड़ी पर बना वह घर जैसे चिपका हुआ सा लगता था। चहल -पहल व रौनक वहां पर लगातार महसूस हो रही थी। समारोहीय संगीत(आधुनिक प्रकार का) भी मध्यम स्तर पर बज रहा था, जिसमें गायक के बोल (lyrics) स्पष्ट नहीं सुनाई दे रहे थे। उससे वह संगीत एक प्रकार का संगीतबद्ध शोर ही लग रहा था। बहुत अच्छा लग रहा था। चिर-परिचित लोगों के खुशनुमा चेहरे जैसे यहाँ -वहाँ उड़ रहे थे व सीढ़ियों पर ऊपर -नीचे आ-जा रहे थे। मैं बीच वाली मंजिल की बालकनी में था। एक कमरे में कुछ सुन्दर व तेजस्वी स्त्रियों का समूह नृत्य -गान में व्यस्त था। कभी एक-२ करके, कभी दो-२ के समूह में और बहुत विरले मामले में तीन-२ के समूह में वे महिलाएं बारी-२ से उठकर गाने वाली 20-25 महिलाओं के घेरे के बीच में आतीं और अपने नृत्य-कौशल का प्रदर्शन करतीं। मेरे सामने वाली, हरी-भरी व रौनक से युक्त एक लम्बी, एकसमान व मध्यम ऊँचाई की पहाड़ी पर; लगभग सिधाई में, पर्वत-शिखर से लगभग एकसमान नीचाई पर बनी व उस घर से लगभग

100 मीटर की हवाई दूरी पर बनी एक सड़क उस घर की उंचाई के स्तर पर थी और वहां से यातायात के साधनों का शोर भी मध्यम स्तर पर सुनाई दे रहा था। उस पहाड़ी पर स्थित सूर्य के मुंह की लाली पूरे दिन की थकान के कारण बढ़ती ही जा रही थी, जैसे कि वह अपने कर्तव्यवहन(duty) के पूरा होने का इंतजार बड़ी बेसब्री से कर रहा था। मेरा बहुत समय बाद मिल रहा, एक पुराना व कुछ समय पहले ही सेवानिवृत्त सैनिक, मेरे मानसिक कुण्डलिनी-चित्र के भौतिक रूप से सम्बंधित व उसके जैसे ही कर्मठता आदि गुणों से युक्त स्वभाव वाला, मित्र सहित ज्ञाति-भ्राता, हंसमुख व तेजस्वी मुद्रा में जैसे ही अपनेपन के साथ मेरा हालचाल पूछने लगा, वैसे ही मैं भी अपनी ओर से प्रसन्नता प्रदर्शित करता हुआ खड़ा हो गया उसकी प्रसन्नता से भरी आँखों से आँखें मिलाता हुआ, जिससे अचानक ही मैं कुण्डलिनी के विचार में गहरा खो गया और वह उद्दीप्त(stimulate) होकर अचानक ही मेरे पूरे मस्तिष्क में छा गई। मेरा सिर भारी हो गया व उसमें भारी दबाव महसूस होने लगा। मस्तिष्क में वह दबाव विशेष रूप का था, क्योंकि साधारण दबाव तो चेतना को भी दबा देता है, परन्तु वह दबाव तो चेतना(consciousness) को भड़का रहा था। ऐसा लग रहा था, जैसे कि मेरे मस्तिष्क के अन्दर चेतना की नदी (river of consciousness) भंवर के रूप में, पूरे वेग के साथ घूम रही हो और मेरे मस्तिष्क के कण-२ को कम्पित कर रही हो, जिसे सहन करने में मेरा मस्तिष्क अस्मर्थ हो रहा था। वह चेतना का प्रचंड भंवर मेरे मस्तिष्क में, बाहर की ओर एक विस्फोटक दबाव बनाता हुआ प्रतीत हो रहा था। उस चेतना -भंवर(consciousness whirl) को चलाने वाली, मुझे अपनी कुण्डलिनी प्रतीत हो रही थी, क्योंकि वह हर जगह अनुभव हो रही थी। उस तरह की हल्की सी, तूफानी सी, गंभीर व समान रूप की आवाज का अनुभव हो रहा था, जिस तरह की आवाज मधुमक्खियों के झुण्ड के एक साथ उड़ने से पैदा होती है। वास्तव में वह कोई आवाज भी नहीं थी, परन्तु उससे मिलता-जुलता, सन्नाटे से भरा हुआ, मस्तिष्क के एक विचित्र प्रकार के दबाव या कसाव से भरा हुआ, विशाल आत्मचेतना का अनुभव था। वैसा दबाव, जैसा कि शीर्षासन या सर्वांगासन करते हुए मस्तिष्क में अनुभव होता है; यद्यपि वह अनुभव उससे कहीं अधिक दबाव के साथ, उपर्युक्त सन्नाटे के साथ, चेतनापूर्ण, प्रकाशपूर्ण, कुण्डलिनीपूर्ण एवं आनंदमयी था। यदि अपने अन्दर चल रही, सन्नाटे व आवाज, एकसाथ दोनों से भरी हुई सरसराहट जैसी गुप्त हलचल (यद्यपि आवाज नहीं, पर आवाज की तरह) विद्युत्-ट्रांसफार्मर(electric ट्रांसफार्मर) को स्वयं को अनुभव होए, तो वह उसे कुण्डलिनीजागरण के जैसी स्थिति समझे। वह आत्मज्ञान भी नहीं था, अपितु उससे निम्नस्तर का अनुभव था। वह ओम के बीच के अक्षर, "ओ——————-" की एकसमान व लम्बी खिंची हुई आवाज की तरह की अनुभूति थी। संभव है कि ओम का रहस्य भी कुण्डलिनीजागरण में छुपा हुआ हो। दृष्यात्मक अनुभव भी जैसे झुण्ड की मधुमक्खियों की तरह ही, मस्तिष्क को फोड़ कर बाहर निकलने के लिए बेताब हो रहे थे। शक्तिशाली फरफराहट के साथ, जैसे वह अनुभव ऊपर की ओर उड़ने का प्रयास कर रहा था। अतीव आनंद की स्थिति थी। वह आनंद एकसाथ अनुभव किए जा सकने वाले सैंकड़ों यौनसंबंधों से भी बढ़ कर था। सीधा सा अर्थ है कि इन्द्रियां उतना आनंद उत्पन्न कर ही नहीं सकतीं। मेरी कुण्डलिनी पूरी तरह से प्रकाशित होती हुई, सूर्य का मुकाबला कर रही थी। वह प्रत्यक्ष के भौतिक पदार्थों से भी अधिक स्पष्ट, जीवंत व वास्तविक लग रही थी। मेरी आँखें खुली हुई थीं व गंभीरता से नज़ारे निहार रही थीं। जहाँ पर भी दृष्टि जा रही थी, वहीँ पर कुण्डलिनी दृष्टिगोचर हो रही थी। ऐसा लग रहा था, जैसे सभी कुछ कुण्डलिनी के रंग में रंगा हुआ हो। सभी अनुभव एकसमान, परिवर्तनरहित व पूर्ण जैसे लग रहे थे। मेरा अहंकार या व्यक्तित्व पूर्णतया नष्ट हो गया था। मैं अपने स्वास्थ्य के प्रति चिंतित हो रहा था। मुझे अपने व्यक्तित्व का कुछ भी भान नहीं रहा। मेरे साथ में कुर्सी पर बैठे २-३ लोग, आते-जाते कुछ लोग व वह ज्ञाति-भ्राता भी आश्चर्य, शंका व संभवतः तनिक चिंता से मेरी ओर देखने लगे; जिससे मुझे तनिक संकोच होने लगा। हड़बड़ाहट में मैं साथ ही बालकनी की ग्रिल से सटी अपनी कुर्सी पर बैठ गया, और मैंने थोड़ा सिर झुकाते हुए अपने माथे की ऊपरी सीमा को दाएं हाथ की अँगुलियों के अग्रभागों से मध्यम दबाव के साथ दबाते हुए बार-बार मला व आँखों को भींचते हुए अपने व्यक्तित्व में वापिस लौटने का प्रयत्न किया। कुछ प्रयत्न के बाद मेरी कुण्डलिनी मेरे मस्तिष्क से वापिस नीचे लौट आई। कुछ चंद क्षणों के बाद जैसे ही मुझे अपनी भूल का अहसास हुआ, उसी समय मैंने अपनी चमकती हुई कुण्डलिनी को वापिस ऊपर

चढ़ाने का भरपूर प्रयास किया, परन्तु मैं सफल न हो सका, यद्यपि मैंने अपने आप को बहुत अधिक प्रसन्न, तरोताजा, तनावरहित, चिन्तारहित व अनासक्ति/द्वैताद्वैत से संपन्न अनुभव किया। कुण्डलिनीजागरण के उस अनुभव के समय , मुझे अपने चेहरे पर गर्माहट व लाली महसूस हो रही थी। ऐसा अनुभव मुझे अप्रत्यक्षतंत्र /सांकेतिक तंत्रयोग/दक्षिणपंथी तन्त्र के समय भी होता था , जब प्रथम देवीरानी का चित्र मेरे मस्तिष्क में स्पष्ट व प्रचंड हो जाया करता था , यद्यपि इस बार के जागरण की अपेक्षा मध्यम स्तर के साथ। इस बार देवीरानी का नहीं, अपितु उन पुराणपाठी तांत्रिक-वृद्धाध्यात्मिकपुरुष (वे एक कमरे में पुराणों का इक्के-दुक्के श्रोताओं के सम्मुख अर्थ सहित पाठ कर रहे होते थे और प्रेमयोगी वज्र साथ वाले कमरे में विज्ञान विषय का गहराई से अध्ययन कर रहा होता था) का चित्र सर्वाधिक स्पष्ट व प्रचंड रूप से अनुभव हुआ, यद्यपि केवल १० सेकण्ड के लिए। प्रथम देवीरानी का चित्र तो मस्तिष्क में लगभग सदैव बना रहता था ; कभी हल्के स्तर में, कभी मध्यम स्तर में और कभी प्रचंड स्तर में। यद्यपि इस बार कुण्डलिनी का चित्र सर्वोच्च स्तर पर अभिव्यक्त हुआ। वृद्धाध्यात्मिकपुरुष का मानसिक चित्र (कुण्डलिनी) भी लगभग सदैव(यद्यपि देवीरानी की अपेक्षा कुछ कम समय तक) बना रहता था, परन्तु वह अधिकांशतः हल्के स्तर पर ही अभिव्यक्त होता था; मध्यम या प्रचंड स्तर पर अपेक्षाकृत रूप से बहुत कम। ऐसा लगता है कि ऐसी भिन्नता के लिए , मेरा यौवन तथा भौतिक/कामप्रधान परिवेश जिम्मेदार था। यदि आध्यात्मिक परिवेश होता, तो सम्भवतः इसका उलटा होता , अर्थात वृद्धाध्यात्मिकपुरुष का मानसिक चित्र देवीरानी की अपेक्षा अधिक शक्तिशाली बना करता। देवीरानी के चित्र ने कभी भी अपने भौतिकरूप के स्तर से अधिक अभिव्यक्ति नहीं दिखाई, परन्तु इस कुण्डलिनीजागरण में, वृद्धाध्यात्मिकपुरुष के चित्र ने तो अपने को, अपने भौतिकरूप के स्तर से भी अधिक अभिव्यक्त कर दिया। उस अनुभव से मेरे मन में स्त्रीमोह का फंदा काफी ढीला पड़ गया था, क्योंकि बिना कामोत्तेजना के ही सर्वाधिक स्पष्ट मानसिक चित्र बनना, किसी आश्चर्य से कम नहीं था। प्रथम देवीरानी के मानसिक चित्र(क्रियाशील कुण्डलिनी) के साथ मुझे कभी भी पूर्ण समाधि (जागृत कुण्डलिनी) की अनुभूति नहीं हुई, अर्थात वह कुण्डलिनी क्रियाशील तो निरंतर बनी रही, परन्तु कभी जागृत नहीं हो सकी (प्रथम देवीरानी से आत्मज्ञान की कहानी देखें - निम्नोक्त अंगरेजी की पुस्तक में)। यद्यपि कालान्तर में द्वितीय देवीरानी ने प्रत्यक्ष /पूर्ण तंत्रयोग/ तथाकथित वामपंथी तंत्र करवा कर, उन वृद्धाध्यात्मिक पुरुष के मानसिक चित्र की कुण्डलिनी को मेरे शरीर में बहुत ऊपर उठवाया व जागृत करवाया (वास्तविक समय की सम्बंधित कहानी निम्नोक्त पुस्तक पर देखें)। साथ में, यह इस तांत्रिक सिद्धांत को सिद्ध करता है कि तांत्रिक प्रेमिका / प्रेमी की संगति के साथ -२ आध्यात्मिक / तांत्रिक गुरु की संगति भी उपलब्ध होती रहनी चाहिए। संभवतः इसी कुण्डलिनीजागरण/समाधि को ही सहस्रार चक्र/मस्तिष्क में कुण्डलिनी का परब्रम्ह/आत्मा से जुड़ना/एकाकार होना कहा गया है। प्रेमयोगी वज्र की वास्तविक समय की सम्पूर्ण तांत्रिक प्रेमकथा निम्नोक्त पुस्तक पर पढ़ सकते हैं।

अतिरिक्त स्पष्टीकरण-

प्रेमयोगी वज्र के अनुसार कुंडलिनी जागृति का अनुभव सामान्य , न्यूरोसाइंटिफिक रूप से व्याख्यात्मक और मूल रूप से मन-विज्ञान के अनुसार ही प्रतीत हुआ; कभी भी रहस्यमयी प्रतीत नहीं हुआ। कुण्डलिनी-जागरण के समय कुण्डलिनी का ध्यान अपने चरम पर होता है, अर्थात ध्याता(कुण्डलिनी का ध्यान करने वाला व्यक्ति), ध्येय(कुण्डलिनी) व ध्यान(ध्यान की प्रक्रिया), तीनों एक हो जाते हैं। इसे दूसरे शब्दों में ऐसे भी कह सकते है कि ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय एक हो जाते हैं। इसे पूर्ण समाधि की अवस्था भी कहते हैं। इसमें अन्धकारयुक्त आत्मा चमकती कुण्डलिनी के साथ एकाकार हो जाता है , अर्थात आत्मा प्रकाशपूर्ण हो जाता है। इससे साधक अनजाने में ही, स्वयं ही अपनी आत्मा को स्वच्छ करने के अभियान में लग जाता है। क्योंकि अद्वैतभाव से ही आत्मा स्वच्छ हो सकती है, अतः उसमें अद्वैतभाव स्वयं ही विकसित होने लगता है , जो उसकी जीवनशैली को भी सकारात्मक रूप से रूपांतरित कर देता है। प्रेमयोगी वज्र के कुण्डलिनी -जागरण को संभव बनाने वाली वास्तविक -समय(real time) की

परिस्थितियों व तदनुसार किए गए प्रयासों को जानने के लिए ई -पुस्तक "Love story of a Yogi- what Premyogi vajra says" का व अधिक विस्तृत जानकारी के लिए उपरोक्त ई-पुस्तक का अवलोकन किया जा सकता है।

साथ में, उपरोक्त प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष, दोनों प्रकार के यौनतंत्रों के अस्तित्व का यह अर्थ भी है कि विवाहित जीवन में एक महिला की आकर्षकता का महत्त्व कम ही होता है।

आपको आत्मज्ञान भी प्राप्त हुआ है, और कुण्डलिनी-जागरण भी। हिंदु संस्कृति व वैदिक कर्मकांड के प्रति आम लोगों की उपेक्षापूर्ण धारणा में आपको क्या विरोधाभास प्रतीत होता है?

मुझे सबसे बड़ी आपत्ति लोगों की उस धारणा से है , जिसके अनुसार वैदिक विधि-विधान को एक उन्नत आध्यात्मिक स्तर प्राप्त करने के बाद छोड़ने के लिए कहा जाता है। वैदिक विधि -विधान जीवन में अद्वैतभाव को सुदृढ़ करते हैं। वेदों के देवी -देवता उपरोक्त "शरीरविज्ञान दर्शन" ग्रन्थ के देहपुरुषों के समान ही हैं, जो अपना जीवन हमारी तरह ही सभी अनुभवों व भावनाओं के साथ बिताते हैं। यद्यपि वे हमारे से एकमात्र भिन्नता रखते हुए अद्वैतपूर्ण होते हैं। हम उनके मनन , पूजन आदि से उन्हीं की तरह अद्वैतमयी बने रहते हैं, जिससे हमारी उन्नत आध्यात्मिक अवस्था कायम बनी रहती है। अद्वैत के बिना कैसी उन्नत आध्यात्मिक अवस्था? अद्वैत ही सब कुछ है। अद्वैत ही ईश्वर है। अद्वैत से रहित किसी अवस्था को उन्नत आध्यात्मिक अवस्था मानना तो अपने आप को सबसे बड़ा धोखा देने के समान ही है। यदि अद्वैत को भुला दिया जाए , तो आत्मज्ञान व कुण्डलिनी जागरण भी विस्मृत हो जाते हैं। यह मेरा अपना अनुभव भी है , और यह एक वेदसम्मत तथ्य भी है। आपने आत्मज्ञान के बाद जब तक मैं वेदोक्त विधानों के संपर्क में रहा, तभी तक मुझे वह स्मरण रहा। तथाकथित वेदविरोधी लोगों की बातों में आकर जैसे ही मैं वेदों से दूर हो गया, वैसे ही अपना आत्मज्ञान विस्मृत होने में मुझे अधिक वर्ष नहीं लगे। यह तो वेदसम्मत शरीरविज्ञान दर्शन के साथ मेरा थोड़ा-बहुत जुड़ाव बना रहा, जिससे मैं पूरी तरह फिसलने से बच गया , तथा बाद में उससे मैं कुण्डलिनी जागरण भी प्राप्त कर सका। इसलिए वेदों का कभी भी परित्याग नहीं करना चाहिए। जब लम्बे समय तक वेदों का पालन करने से मन पर्याप्त शुद्ध हो जाता है, तभी योगसाधना भी सफल हो पाती है। यह अलग बात है कि आजकल के आपाधापी वाले व आधुनिक युग में शरीरविज्ञान दर्शन का अनुसरण करना अधिक आसान है, क्योंकि इसमें वर्णित देवी-देवता सदैव हमारे अपने शरीर में रहते हैं , तथा इससे कभी अलग नहीं होते। उनके लिए विशेष औपचारिकता करने की आवश्यकता नहीं होती। क्योंकि जो कुछ हम खाते , पीते, देखते, सुनते आदि कुछ भी करते हैं, वह सभी कुछ स्वयं ही उनकी पूजा ही है। फिर भी वेदों को तो अक्षुण बना कर रखना ही पड़ेगा, क्योंकि वे ही तो शरीरविज्ञान दर्शन के मूल में हैं। पुस्तक "शरीरविज्ञान दर्शन" के अध्ययन से सारी बातें स्पष्ट हो जाती हैं।

इस ई-पुस्तक को पढ़ने के लिए आपका धन्यवाद। अधिक जानकारी हेतु आप वेबसाईट demystifyingkundalini.com पर विजिट कर सकते हैं।

प्रेमयोगी वज्र, डॉक्टर लेख राम शास्त्री, व भाई विनोद शर्मा के द्वारा लिखित अन्य साहित्यिक पुस्तकें-

1) Love story of a Yogi- what Patanjali says

2) Kundalini demystified- what Premyogi vajra says

3) कुण्डलिनी विज्ञान- एक आध्यात्मिक मनोविज्ञान

4) The art of self publishing and website creation

5) स्वयंप्रकाशन व वैबसाईट निर्माण की कला

6) कुण्डलिनी रहस्योद्घाटित- प्रेमयोगी वज्र क्या कहता है

7) बहुतकनीकी जैविक खेती एवं वर्षाजल संग्रहण के मूलभूत आधारस्तम्भ- एक खुशहाल एवं विकासशील गाँव की कहानी, एक पर्यावरणप्रेमी योगी की जुबानी

8) ई-रीडर पर मेरी कुण्डलिनी वैबसाईट

9) My kundalini website on e-reader

10) शरीरविज्ञान दर्शन- एक आधुनिक कुण्डलिनी तंत्र (एक योगी की प्रेमकथा)

11) श्रीकृष्णाज्ञाभिनन्दनम

12) सोलन की सर्वहित साधना

13) योगोपनिषदों में राजयोग

14) क्षेत्रपति बीजेश्वर महादेव

15) देवभूमि सोलन

16) मौलिक व्यक्तित्व के प्रेरक सूत्र

17) बघाटेश्वरी माँ शूलिनी

18) म्हारा बघाट

19) **भाव सुमन: एक आधुनिक काव्यसुधा सरस**

इन उपरोक्त पुस्तकों का वर्णन एमाजोन, ऑथर सेन्ट्रल, ऑथर पेज, प्रेमयोगी वज्र पर उपलब्ध है। इन पुस्तकों का वर्णन उनकी निजी वैबसाईट https://demystifyingkundalini.com/shop/ के वैबपेज "शॉप (लाईब्रेरी)" पर भी उपलब्ध है।

साप्ताहिक रूप से नई पोस्ट (विशेषतः कुण्डलिनी से सम्बंधित) प्राप्त करने और नियमित संपर्क में बने रहने के लिए कृपया इस वैबसाईट,https://demystifyingkundalini.com/ को निःशुल्क रूप में फोलो करें/इसकी सदस्यता लें।

सर्वत्रमेव शुभमस्तु।